નિવેદન

શ્રી રામચંદ્ર વર્મા કૃત ઉપવાસચિકિત્સા નામના હિંદી પુસ્તકનો આ ગુજરાતી અનુવાદ પ્રસિદ્ધ કરતાં આનંદ થાય છે. હિંદી પુસ્તક, અમીર મૅકફેડનના Fasting, Hydropathy and Exercise એ નામના પુસ્તકને આધારે, પરંતુ સ્વાનુભવ અને આયુર્વેદના તત્વોને, આમેજ કરીને તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે. વળી મૅકફેડન સાહેબનું Fasting for Health નામનું એક બીજું પુસ્તક છે, તેનો પણ આ પુસ્તક લખવામાં ભરપટ્ટે ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

આજથી વીશ પચીશ વર્ષ પૂર્વે હિંદુસ્તાનના લોકો પોતાની એકાદશી અપવાસાદિ જૂની પદ્ધતિઓને હસી કાઢતા હતા એ ખરું, પણ છેલ્લા પન્દર વરસના રાષ્ટ્રીય પુનરુત્થાન પછી એ મનોદશામાં જબ્બર પરિવર્તન થયું છે એ વિષે કશી શંકા નથી, અને અપવાસ જેવી કુદરતી આરોગ્યપ્રણાલિ પરત્વે લોકોની શ્રદ્ધા ફરી સ્થાપિત થઇ છે તે વખતે તે પ્રણાલિને લગતું પદ્ધતિસરનું જ્ઞાન આપતું આ પુસ્તક અસ્થાને નહિજ લેખાય એવી ખાતરી છે. આ પુસ્તકમાં અપવાસદ્વારા આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરનારાઓના અનેક સ્વાનુભવો પણ આપેલા છે, તેથી એની ઉપયોગિતા વધી છે. અને આશા છે, કે ગુજ-

રાતમાં આ પુસ્તક અપવાસની કુદરતી પ્રણાલિનો પ્રચાર અને ઉપયોગ વધારશે, એનો સાચો મહિમા વધારશે.

મૂળ હિંદી પુસ્તકના પ્રકાશક શ્રી નાથૂરામ પ્રેમીએ પોતે પણ અપવાસ દ્વારા દમ મટાડીને જાતિઅનુભવ લીધેલો છે અને તે તેમણે આ પુસ્તકમાં બ્યાન રૂપે રજુ કર્યો છે. તેમણે આ ચોપડી ગુજરાતીમાં પ્રકટ કરવાની રજા આપી મને ઋણી કર્યો છે, તે માટે આભાર માનું છું. શ્રી બાલકૃષ્ણ ચુનીલાલ જોષી (મળ પાદરા, હાલ વડોદરા) એ સરલ અનુવાદ સત્વર તૈયાર કરી આપ્યો છે તે માટે તેમનો પણ આભાર માનવો ઘટે.

વાચકોને પોતાને તો આ ચોપડી વાંચશે ને પચાવશે ત્યારે ફાયદો થશે. પરંતુ મને પોતાને તો આ ચોપડી પ્રકટ કરતાં કરતાં જ એમાંનો એક સિદ્ધાંત અમલમાં મૂકવાથી આરોગ્ય-લાભ થયો છે. આ ચોપડી છપાતી હતી એ દરમ્યાન એકા-શન–એકજ વાર ખાવાનો નિયમ કડક ધોરણ પર મેં ચાલુ કર્યો, અને તેથી મને સ્ફુર્તિ, તન્દુરસ્તી, કાર્યશક્તિ વગેરે સર્વ પરત્વે અત્યંત લાભ થયો છે. વાંચકોને ખાતરી આપુ છું, કે આ ચોપડી તેમને ખરેખર ઉપકારક નીવડશે.

આ ખાતરી વાંચકને જેટલી આપી શકું છુ, તેટલી ખાતરી આ પુસ્તકની ખપત પરત્વે તો નથી જ. તેમ છતાં હિંમતભેર, આ જાતનાં પુસ્તકો પ્રગટ કરવાને ગાંડીવ સાહિત્ય મંદિરની સામાન્ય નીતિ નથી તે છતાં, ઉપયોગી જાણીને, આ પુસ્તક પ્રકટ કરું છુ.

નટવર વીમાવાળા

અનુક્રમણિકા



પરિશિષ્ટો



ઉપવાસ દ્વારા આરોગ્ય

૧: શરીરનું બંધારણ

કુદરતની કરામત

માણસ, પશુ અને બીજા જીવમાત્રનાં શરીર કુદરતે એવી રીતનાં બનાવ્યાં છે કે કદાચ કોઈ કારણથી તેમાં કાંઈ દોષ કે બગાડ ઉત્પન્ન થાય ને તે માટે કશો ઉપચાર ન કરતાં માત્ર કુદરત ઉપર જ છોડી દેવાય, તો પણ શરીર પોતાની મેળે ઘણી વાર એવો દોષ દૂર કરી શકે છે. બનતાં સુધી શરીર કોઈ પણ નકામી કે નુકસાનકારક વસ્તુને પોતા વિષે રહેવા દેતું જ નથી. એનું બંધારણ જ એવું છે કે એવી નકામી વસ્તુને એ હમેશાં બહાર કાઢી જ નાખે. શરીરમાં નુકસાનકારક પદાર્થો અને જાતજાતનાં ઝેર હરહંમેશ ઉત્પન્ન થયા જ કરે છે. તેમાં વળી આપણા લોકની અણઘડતા અને ખોરાક સંબંધીની ગેરકાળજીને કારણે એવા ઝેરનો હંમેશાં વધારો જ થયા કરે છે. એવા નુકસાનકારક પદાર્થોને બહાર કાઢી નાખવાનું કામ શરીર થોડો વખત

સુધી બંધ કરે તો જીવવું પણ અશક્ય થઈ પડે. શ્વાસ, પરસેવો, મળ, મૂત્ર, થૂંક, છીંક વગેરે રૂપમાં શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાંથી હંમેશાં જાતજાતનાં ઝેર બહાર નીકળ્યાં કરે છે. શરીર આ કામ કર્યા જ કરે છે, એટલે આપણી ફરજ એ છે કે બને ત્યાં સુધી કે જાણી બૂઝીને કોઈ પણ નુકસાનકારક પદાર્થ જે શરીરને બહાર કાઢી નાખવો મુશ્કેલ થઇ પડે, તે તેમાં ન જ જવા દેવો. આ બાબતની કાળજી ન રાખીએ, શરીર પર તેની શક્તિ ઉપરાંતનો બોજો લાદીએ તો પરિણામે આપણે રોગિષ્ટ થઇ જઇએ અને મરી પણ જઇએ.

કેટલીક જાતનાં ટાઇપરાઇટરમાં એક ઘંટડી ગોઠવેલી હોય છે; અને છાપતી વખતે લીંટી પૂરી થતાંજ તે આપોઆપ વાગે છે. એ ઘંટડીનો અવાજ કાને પડતાંજ છાપનાર ચેતી જાય છે, અને કળ ફેરવીને નવી લીંટી શરૂ કરે છે. બીજા યંત્રોમાં પણ એવી કળ ગોઠવેલી હોય છે; તે જરૂરિયાત પ્રમાણે વખતસર સૂચના આપે છે. શરીરની રચના પણ યંત્રના જેવીજ બલ્કે તેથી પણ વધારે સંપૂર્ણ અને સારી છે.

આપણા સ્નાયુઓ બહારથી આવી પડનારી કોઇ આપત્તિ જોઇને તરતજ પોતાની પદ્ધતિ પ્રમાણે આપણને ભયની ચેતવણી આપે છે. બહારની વિપત્તિઓની જ સૂચના આપે છે એમ નહિ; પરંતુ અંદરની જરૂરિયાતોની પણ તે ખબર આપે છે. ભોજન અથવા શ્વાસ

લેવામાં કંઇક અડચણ પડે અથવા તો આપણી નસોમાં કોઈ પ્રકારનો દોષ ઉત્પન્ન થાય ત્યારે તે પોતાની રીતે (એ રીતને તેની ભાષા પણ કહી શકાય.) તેની સૂચના આપે છે. માત્ર સૂચના જ નહિ, પણ તેના નિવારણ માટે જરૂરી ઈલાજ પણ તે દેખાડી દે છે. સાર એ છે કે શરીરમાં જેટલી અસાધારણ અને અકુદરતી બીનાઓ બને છે, તે બધાની ખબર એ સ્નાયુઓ આપણને આ-ધ્યાજ કરે છે. વધારે શરદી કે ગરમી ચામડી દ્વારા તરતજ સમજાઈ જાય છે. મરચાંનો ધૂમાડો, ધોંસ, ઊણુ કે ધૂળ હવામાં ભળેલાં હોય છે તો આપણને તરતજ ખાંસી–ઉધરસ આવે છે. નાનામાં નાનું જંતુ કે રજકણ ઊડીને આંખ આગળ આવે છે તો પાંપણ આપોઆપ બીડાઈ જાય છે. એવી રીતે, બની શકે ત્યાં સુધી શરીર બહારના કે અંદરના હુમલાથી પોતાનું રક્ષણ પોતે જ કરી લે છે.

શરીર રૂપી ઘર પોતાની ઓરડીઓમાંનો કચરો પૂંજો પોતે જ વાળીઝૂડીને સાફ કરી નાખે છે. પોતાનો ચૂલો કે અગ્નિ પોતે જ ધમધમાવે છે. જરૂર પ્રમાણે પોતાનાં બારીબારણાં પોતેજ ઉઘાડવાસ કરે છે અને પોતા પર હુમલો કરનારને ભગાડી મૂકવાનો પ્રયત્ન પહેલાં પોતેજ કરે છે. તેમાં નિષ્ફળ જાય છે ત્યારે એ ઘરમાં રહેનારા ભાડુતને તેની ખબર આપે છે. તે વડે ચેતી જઇને આવનારી આપત્તિમાંથી શરીરનું રક્ષણ કરવું એ ભાડુતનું કર્તવ્ય છે.

અંદરની ક્રિયા

શરીર-રચના-શાસ્ત્રના જાણકાર અને મેાટા મેાટા ડાકટરેાનેા એવેા મત છે કે માણસના શરીરમાં જન્મથી માંડી મરણ સુધી દરેક પળે એક પ્રકારનું વિષ બન્યા જ કરે છે ને એકઠું થયા કરે છે. આ વાત હસી કાઢવા જેવી લાગશે, પણ ખરૂં જોતાં તેવું નથી. શરીર નાના નાના કેાશનું બનેલું છે; તેને અંગ્રેજીમાં સેલ્સ કહે છે. એ કેાશનેા શરીરની અંદરની ક્રિયાથી આપેાઆપ નાશ થાય છે અને લેાહીના ફરવા વડે તેની જગા પર બીજા નવાજ કેાશ બને છે. આમ હરહંમેશ જૂના કેાશ નાશ પામે છે અને નવા કેાશ બન્યા કરે છે. જીવધારીએા સિવાય વનસ્પતિમાં પણ આ ક્રિયા નિરંતર ચાલ્યાજ કરે છે. પરિવર્તનની એ ક્રિયાને અંગ્રેજીમાં Metabolism મેટાબેાલિઝમ કહે છે. એ ક્રિયા બાદ જૂના કે નવા કેાશેાના જે કંઇ અંશ બાકી રહી જાય છે તેજ એક પ્રકારનું ઝેર છે. અને એનેા જલ્દી નાશ નથી થતેા તેા શરીરને બહુજ હાનિ પહેાંચે છે. એવા ઝેરને શરીરમાંથી કાઢી નાખવું એ શરીરના અવયવેાનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે. એવા દેાષિત વિકારને-ઝેરને બહાર કાઢી નાખવાનેા મુખ્ય રસ્તેા આપણા શરીરની ચામડી છે. તેમાંથી તે પરસેવા રૂપે બહાર નીકળી જાય છે. વળી હૃદય, પેટ, મૂત્રપિંડ અને આંતરડાં દ્વારા, આપણા લેાહીમાં ભળીને તેનેા રંગ કાળેા કરી નાખતું ઝેર હરહંમેશ બહાર નીકળ્યાજ કરે છે. આપણે શ્વાસમાં

હવા લઇએ છીએ તેમાં રહેલો પ્રાણવાયુ ફેફસાંમાં પહોંચે છે અને તે એ ઝેરી પદાર્થનો નાશ કરે છે. આથી લોહી શુદ્ધ રહે છે. આપણે શ્વાસ ન લઇએ કે ન લઈ શકીએ તો એ ઝેરી પદાર્થ આપણા લોહીમાં વધીજ જાય અને પરિણામ એ આવે કે પેટમાં પચેલો ખોરાક બીજાં અંગોમાં પોષણ નહિ મોકલી શકે અને એ ઝેર આખા શરીરમાં પ્રસરીને આપણને અશક્ત બનાવી દઇ છેવટ મારી નાખે. પણ ફેફસાં એવા વિકારને એકઠો થવા દેતાં જ નથી; અને ઉચ્છ્વાસ દ્વારા મોટા પ્રમાણમાં એને બહાર કાઢયા જ કરે છે. એજ પ્રમાણે મળ, મૂત્ર, પરસેવો વગેરે રૂપે શરીરમાંથી ઘણો વિકાર બહાર નીકળી જાય છે. એ વિકાર બહાર નીકળવો બંધ થઈ જાય અને શરીરમાં જ રહે તો તરતજ મરણ નીપજે.

જાણકાર પંડિતોનો એવો મત છે કે આપણે ઘણોજ શ્રમ લઇએ છીએ ત્યારે આપણા શરીરના કોશો (Cells) વધારે પ્રમાણમાં નષ્ટ થાય છે. તેમજ આપણે બધી જાતનો શારીરિક શ્રમ છોડીને આરામ લઇએ છીએ, ત્યારે નવા કોશ વધારે પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થાય છે. તંદુરસ્તી માટે શરીરને કામકાજ, પરિશ્રમ અને કસરતની જેટલી જરૂર છે તેટલીજ જરૂર તેને વધારે પડતા પરિશ્રમથી મુક્ત કરી આરામ આપવાનીય છે. શરીરને આરામ ન આપીએ અને તેને હંમેશાં કામમાંજ રોકેલું રાખીએ તો શરીરમાં જે નવી શક્તિ અને જીવનનો

સંચાર થવો જોઇએ, તે નહિ થાય અને આપણે દિવસે દિવસે દુર્બળ અને રોગી થતા જઇશું. જે માણસો પોતામાં બહુજ શક્તિ છે એમ સમજી હંમેશાં ઘણો શ્રમ લે છે અને આરામ લેતા નથી, તે બહુજ જલદીથી આરોગ્ય અને છેવટે પ્રાણ પણ ગુમાવી બેસે છે. શરીરને આરામ આપવાનો સૌથી સારો કુદરતી ઉપાય ઊંઘ છે. ઊંઘથી આપણા શરીરમાં નવા કોશ બહુજ મોટા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થાય છે. જાગ્રત અવસ્થામાં શરીરને મહેનત પડવાથી જૂના કોશ નાશ પામે છે અને ઝેરરૂપ બની જાય છે. આ ઝેરનો નાશ કરવાનો એક માત્ર ઉપાય ઊંઘ જ છે.

કસરત

દમ ભીડીને હદ ઉપરાંત કસરત કરનારાનાં શરીર અને છાતીમાં એક જાતનું દરદ થાય છે. મિ૦ મેકેન્ઝી નામના એક પ્રસિદ્ધ ડાકટરે એ દરદનું કારણ એવું જણાવ્યું છે કે હદ ઉપરાંત મહેનત કરવાથી 'શરીરમાંનો ઝેરી પદાર્થ લોહીમાં એટલો બધો ભળી જાય છે, કે તેને શ્વાસ દ્વારા બહાર કાઢવાની શક્તિ ફેફસાંમાં રહેતી નથી. એ દશામાં માણસને ચક્કર આવે છે અને એના દેખાવ ઉપરથી તરતજ સમજાઇ જાય છે કે એને સ્વચ્છ હવાની ઘણીજ જરૂર છે. થોડી વાર આરામ લેવાથી હાંફ કંઇક નરમ પડે છે અને દરદ જતું રહે છે. કારણ એ છે, કે પેલો ઝેરી પદાર્થ બહાર

કાઢી નાખનારા અવયવોને થોડો આરામ મળ્યો છે અને તે પોતાનુ કામ સારી રીતે કરી શકે છે શરીરમા એકત્ર થયેલું રોગ બહાર નીકળતાની સાથેજ દરદ ઓછુ થઈ જાય છે

આ ઉપરથી નક્કી થાય છે કે શરીરને વધારે પડતો શ્રમ પડવાથી તેના જુદા જુદા અ ગોમા જે દોષ અથવા રોગ ઉત્પન્ન થાય છે તે દૂર કરવા માટે અવયવોને સ પૂર્ણ આરામ મળવો જોઈએ આ સિદ્ધાત જીવનના બધા કાર્યો અને પદાર્થોને સરખી રીતે લાગુ પડે છે માણસ, પશુ, પક્ષી, નદી, વનસ્પતિ તમામને આરામની જરૂર છે જે વસ્તુ પાસે હદ ઉપરાત કામ લેવાય છે તેનો બહુજ જલદીથી નાશ થઈ જાય છે, અને જેને વચમા થોડો થોડો આરામ મળે છે તે ખૂબ પહોચે છે અને પોતાનુ કામ બહુ સારી રીતે કરે છે

નિયમોનો ભગ

જીવ માત્રમા માણસ છે તો સૌથી શ્રેષ્ઠ, પણ તેના કાર્યો અને આચરણ પશુઓથી પણ બદતર નજરે પડે છે

પ્રગતિ અને સ સ્કારિતાના આ જમાનામા તો વળી તેના અયોગ્ય આચરણ દિવસે દિવસે વધતાજ જાય છે બીજાઓની સાથે ગમે તેવુ વર્તન રાખીએ તે તો જાણે સમજ્યા, પણ આપણે પોતીકા શરીર પ્રત્યે, પડ

પ્રત્યે પણ એવું અઘટિત વર્તન રાખીએ છીએ; અને એ બાબત આપણે એટલા બધા ટેવાઇ ગયા છીએ કે તેમ કરવામાં આપણે કશું પણ અજુગતું કરીએ છીએ એમ લાગતુંજ નથી. આપણે નથી શરીર અને શકિતનો વિચાર કરતા, કે નથી તેના રક્ષણ અને વૃદ્ધિ તરફ ધ્યાન આપતા. તમે કોઇ વાંદરા કે બકરી આગળ માંસ અથવા અફીણ ધરી જુઓ—નહિ જ ખાય; તમે નહિ જ ફાવો; નિષ્ફળ જશો. પણ સમજુ અને ડાહ્યા ગણાતા કેટલાય માણસો મળી આવશે, જે એથી પણ ચડી જાય તેવા પદાર્થો લેવામાં જરા પણ કસર નહિ રાખે. જનાવર કરતાં માણસમાં વિવેકબુદ્ધિ વિશેષ છે પણ એ વિવેકબુદ્ધિ વડે પોતે શાકાહારી જીવોની પંક્તિનો છે કે માંસાહારી તેનો વિચાર કરવાની પણ તેને જરૂર નથી લાગતી. તેને દારૂ, માંસ, માછલી, અફીણ, ગમે તે ખાવા આપો, ખાઇ જશે. કોઇ નહિ આપે તો એ પોતે જ એવી વસ્તુઓ શોધી કાઢશે; અને અજાયબ તો એ છે કે તે આ પદાર્થો જેટલા વધારે ખવાય તેટલા ખાશે, જરાય વાંધો નહિ ઉઠાવે.

કહે છે કે પશુઓમાં એક જાતનું કુદરતી જ્ઞાન હોય છે, અને તેથી તે કોઇ પણ જાતનો નુકસાનકારક પદાર્થ ખાતાં નથી. ભલે, પણ એવું કુદરતી જ્ઞાન માણસોમાં ય નથી? છે, જરૂર છે. પણ માણસ જાણી-જોઇને એ જ્ઞાન પ્રત્યે આંખમીંચામણાં કરે છે; અને પોતે તેની વિરૂદ્ધ વર્તે છે. નાનાં નાનાં છોકરાંઓને

માંસ જોઇને કુદરતી સૂગ ઊપજે છે. પણ માબાપ અને ઘરનાં બીજાં માણસો તેમને કલાવી પટાવી તે ખાવાને લલચાવે છે. માંસ પ્રત્યેની એ સૂગ કુદરતી જ્ઞાન નહિ તો બીજું શું છે? ભલભલા દારૂડિયાઓ પણ દારૂ પીતાં નાક ચડાવે છે અને મોં કટાણું કરે છે. શા માટે? કારણ એજ, કે તે પોતે કુદરતી જ્ઞાનને રૂંધે છે અને કુદરત વિરૂદ્ધ આચરણ કરે છે. ભાંગ, ગાંજો અફીણ વગેરે પીવાને માટે રોજ રોજ થોડો થોડો વધારો કરી ટેવ કેમ પાડવી પડે છે? કારણ એજ, કે એ બધી વસ્તુઓ કુદરતી રીતે પીવા લાયક નથી. પણ એ બધું ચાલવા દેવાને માટે કુદરતી સ્વભાવ અને પ્રકૃતિમાં માણસને અનુચિત ફેરફાર કરવા પડે છે.

પણ એટલેથીજ પતી જતું નથી. આ કુદરત વિરૂદ્ધ આચરણ આગળ જતાં ભયંકર બની જાય છે. એક તો ખાવા ન ખાવા જેવા સઘળા પદાર્થો ખાવાનું શરૂ થાય છે અને બીજું એ, કે પોતાની જરૂરિયાત અને શકિત કરતાં પણ માણસ વિશેષ ખાઇ નાખે છે. પેટમાં જરા પણ ભુખ ન હોય, છતાં જમવાના વખતે કોઈ મિત્રના આગ્રહને વશ થઇ લાચાર બનીને પણ જમી લે છે. ઘેરથી પેટ ભરીને નીકળ્યા હોવા છતાં રસ્તામાં કોઇ ચટાકેદાર ચીજ વેચાતી જોઇ, કે તે લઈ ખાવાનું મન થાય છે. અને પારકે ઘેર જમવાનું હોય ત્યારે તો વાહ ભાઈ વાહ! તે વખતે જાતજાતના ભારે પદાર્થો પેટ પચાવી શકશે કે કેમ તેનો

લેશ માત્ર પણ વિચાર આવતો નથી. જાણે કે પેટ પેટનું ફોડી લેશે, આપણને શી લેવા દેવા છે? પણ પછીથી તરતજ તેની સમજ પડી જાય છે. હદ ઉપરાંત ખાવાથી શરીર ભારે બની જાય છે, અને બેઠા હોય ત્યાંથી ઊઠવું પણ મુશ્કેલ પડે છે. તે વખતે પછી સોડા લેમનનું શરણ શોધવું પડે છે કે નમક સુલેમાની, હિંગાષ્ટક વગેરે ફાકીઓ ફાકવાની ફિકર પડે છે. એવા ઉપરચોટિયા ઉપાયો તરત તો અકળામણ ને વેદના શમાવે છે, પણ એ વેદના બીજ રૂપે શરીરમાં ઘર કરી બેસે છે અને આગળ જતાં કંઇ કંઈ ભયંકર રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. એ વાત ઘણા સમજતા નથી.

યૂરોપ અમેરિકાના લોકો દિવસમાં પાંચ પાંચ વખત ભોજન લે છે, અને તેય થોડા પ્રમાણમાં નહિ. પણ હિંદુસ્તાનમાંય એકી સાથે ખૂબ ઝાપટી જનારાઓની સંખ્યા કાંઇ ઓછી નથી. અધમણ અધમણ દહીં અને પેંડા ખાનારા મૈથિલીઓ અને અધમણથી પોણોમણ લાડુ એકી સપાટે ઝાપટી જનારા ભટ્ટજી અને ચોબાઓની વાત જવા દઈએ, તો યે પંજાબના સાધારણ જાટ લોકને પણ એક ટંકે ત્રણ શેર લોટની રોટલી ખાવા જોઈએ છે. ભોજપૂરના (ગોરખપૂર જિલ્લો) ગામડિયાઓને એકી વખતે ત્રણ શેર મલાઈ વિના સંતોષજ નહિ વળે; એટલું જ નહિ પણ સાધારણ બંગાળીને પણ એક શેર ચોખાના ભાત વગર ચાલતું નથી. આ બધાનું કારણ એ છે કે ઘરમાં બાળકો નાનપણથીજ મોટાંઓને

રોજ ઠાંસી ઠાંસીને ખાતાં જુએ છે. વળી વધારે ત્રાસરૂપ પદ્ધતિ તો એ છે કે ખૂદ મા પોતેજ છોકરાંને દાબી દાબીને ખવડાવે છે. છોકરાનું પેટ ભરેલું હોય અને તે ખાવાની ના કહે, તો યે ગમે તેમ સમજાવી પટાવી અને છેવટે મારી ઝૂડીને પણ તેને ખવડાવે છે ત્યારેજ જંપે છે. પછી જ્યારે અપચાને લીધે તે માંદાં પડે છે ત્યારે મા મુંઝાય છે. તે વખતે તેને કુદરત ઉપર છોડી દેવાને બદલે "ઝેરનો ઉતાર ઝેર" એ ન્યાયે દવાઓ રૂપી જાત જાતનાં ઝેર તેના પેટમાં રેડીને તેને સાજું કરી દેવાની માથાકૂટ કરે છે.

ઝાઝું ખાવાથી થતું નુકસાન

ઝાઝું ખાવાથી એટલું બધું નુકસાન થાય છે કે તેનું વર્ણન નહિ થઈ શકે, એમ મોટા મોટા ડાકટરો સુદ્ધાં કહે છે. એક મોટા, જાણીતા ડાકટરે થોડાજ વખત ઉપર કહ્યું હતું કે આજકાલ લોકો ખાવાને બહાને જેટલા પદાર્થોનું સત્યાનાશ વાળે છે તેના ત્રીજા ભાગ વડેજ ખુશીથી ચાલી રહે; એટલુંજ નહિ, પણ ખાવાના ચટકા જેટલા ઓછા થશે તેટલાજ અંશે રોગ પણ જતા રહેશે. જેને આ વાત હસી કાઢવા જેવી લાગે તે બે ત્રણ અઠવાડિયાં પોતાના હંમેશના ખોરાકનું પ્રમાણ ઘટાડી જુએ, તો આ વાત ખરીજ છે, એમ તેને જરૂર અનુભવથી સમજાશે.

સારી રીતે પચી શકે તે કરતાં વધારે ખોરાક

લેવાથી પચ્યા વગરનો કે અરધો પચેલો ભાગ આંતરડાંમાંથી નીચે ઊતરવા માંડે છે, તે વેળા તેમાંથી ઘણો વિકાર કે ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે; અને એ ઝેર લોહીમાં ભળવાથી લોહી બગડે છે. અને તેથી જાત જાતના રોગો શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે. પણ તે પહેલાં આંતરડાંની નીચે પેડુના ભાગમાં બધો વિકાર ભેગો થાય છે. અને તેમાં એક જાતનો ઊભરો આવવા માંડે છે; આમાંથી પછી સંગ્રહણી કે કબજિયાતની શરૂઆત થાય છે.

કબજિયાતથી કેટકેટલા રોગો થાય છે તે કહેવાની જરૂર નથી. ઝાડા અને પેશાબની ફરિયાદ શરૂ થાય છે, માથું દુખવા લાગે છે અને છેવટે તાવ પણ આવે છે. આ તાવ તે પેલા ઝેરી વિકારોને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાખવાની એક કુદરતી ક્રિયાજ છે. એ તાવ વધીને કેટલી હદ સુધી પહોંચે છે તેનો અનુભવ સૌને હોય છેજ. વધારે પડતા નકામા ખોરાકનું ઝેર બહાર નીકળી જવા માટે આખા શરીરમાં ફર્યા કરે છે અને જે જે અવયવમાં તે પહોંચે છે ત્યાં ત્યાં કંઇ ને કંઈ બગાડ કરે છે. એ પ્રમાણે આમાશય, હૃદય, માથું, ફેફસાં વગેરે અંગો પર તેની ખરાબ અસર થાય છે અને ગાંઠ, હરસ, મસા, ભગંદર, કોઢ, કંઠમાળ, તાવ વગેરે જેવા રોગો શરીરમાં ઉત્પન્ન થવા માંડે છે. શરૂઆતમાં એવો ઝેરી વિકાર ઓછા પ્રમાણમાં હોય, તો રોગનાં માત્ર જંતુ ઉત્પન્ન થાય છે; પણ એ જંતુને વધી જતાં વાર નથી લાગતી. આ બધાં કારણોને લીધે એક વિદ્વાન

ડાકટરે ભારપૂર્વક કહ્યુ છે કે

"દુકાળમા અનાજની અછતને લીધે જેટલા લોક નથી મરતા, તેટલા સુકાળમા હદ ઉપરાત ખાધાથી જાત-જાતના રોગ નીપજાવી મરે છે"

હદ ઉપરાંત ખાવાથી શરીરમાં ચાર પ્રકારની વિક્રિયા થાય છે. તે નીચે પ્રમાણે

૧ પહેલા તો લોહી અશુદ્ધ અને ઝેરી બને છે તેમાથી અનેક રોગો થવા સભવ રહે છે

૨ શરીરમા પહેલેથીજ કોઈ પણ નાનો મોટો રોગ ઘર કરી બેઠો હોય છે તો તે વધારે પડતા ખોરાકથી પોષાય છે અને ઝેર વધી જાય છે

૩ વધારે પડતા ખોરાકને લીધે જ્ઞાનતતુઓ પર ઘણો બોજો પડે છે અને તેમની બધીજ શક્તિ ઝેરને બહાર કાઢી નાખવા પાછળ રોકાય છે પરિણામ એ આવે છે, કે શરીરમા શક્તિ વધતી નથી અને જ્ઞાનતતુઓનુ ઓજસ ક્ષીણ થતુ જાય છે

૪ પચ્યા વિનાના ખોરાકમાના વિકારી તત્વો પડી રહે છે અને તેમાથી ઝેર નીકળીને પેટ તથા મગજમા ફેલાય છે. આને લીધે તન્દુરસ્તીનો નાશ બહુ જલદી થાય છે

જરૂર કરતા વધારે ખાઇ લેવાથી શરીરને જેટલું નુકસાન થાય છે તેટલું બીજા કશાથી ભાગ્યેજ થતું હશે. ઘણાના મગજમા એવો જ વિચાર ઘર કરી બેઠો હોય છે, કે જેટલું ખાઇએ તેટલી શક્તિ શરીરમાં વધે અને તેમાંનું કશુ પણ નકામુ ન જાય એ કારણેજ વખત કવખતે, ખાવાની જરૂર છે કે નહિ અથવા

ખાધેલેા ખેારાક પચી શકશે કે નહિ તેનેા કશેા પણ વિચાર કર્યા વિના, દિવસમાં ત્રણ ત્રણ વખત ખૂબ ઠાંસી ઠાંસીને ખાય છે. આવા ખેાટા ખ્યાલને લીધે કેટલાક તેા એમજ માની બેઠેલા હેાય છે, કે અમે એક વખત પણ ખેારાક નહિ લઇએ તેા અમારૂં શરીર ચાલેજ નહિ; માથું દુઃખવા માંડે અને હરી ફરી પણ શકાય નહિ. પણ એ વાત તદન ખેાટી છે. દિવસમાં પાંચે વખત ખાવાના સમયે જ ભુખ લાગ્યા કરશે; પણ તે ભુખ ખેાટી હેાય છે; અને એ ખેાટી ભૂખ આપણા મન પર એવી સત્તા જમાવી બેસે છે કે એના પંજામાંથી છૂટવું મહા મુશ્કેલ થઇ પડે છે. આવી ખેાટી ભુખે ખાવું એ બેહદ નુકસાનકર્તા છે.

ત્યારે એ ખેાટી ભુખને દાબી દેવી જોઇએ; અને તે માટે મનને મક્કમ કરવાની ખાસ જરૂર છે. એક વખત તમે મનથી દૃઢ નિશ્ચય કરી લેા કે હવે પછી ખરી ભુખ વગર ખાવુંજ નથી; તેા પછી ખેાટી ભુખને મારી હઠાવવામાં કંઇ પણ મુશ્કેલી નહિ લાગે. પછી જેમ જેમ ખેાટી ભુખ દબાતી જશે, તેમ તેમ મનને એક જાતનેા આનંદ થતેા લાગશે; અને પછી તેા તમે તમારા ભાઇબંધ દેાસ્તદારેાને પણ એાછું ખાવાથી થતા ફાયદા વિષે ઉપદેશ આપતા થઈ જશેા.

કેટલાક લેાકને એવું પણ કહેતા સાંભળ્યા હશે, કે જાતજાતની સરસ વાનીએા જમવામાં પણ કંઇ સ્વાદ કે આનંદ નથી મળતેા. અથવા તેા "હમણાં હમણાં

કંઇ ખાવાની રુચિજ નથી થતી." આ લોકોના કહેવાનું ખરૂં તાત્પર્ય એ છે, કે જમવાનો ખરો આનંદ તેઓ લઇ શકતા નથી. જેનું શરીર બધી જ રીતે તન્દુરસ્ત હોય છે તેની ખાવાની રુચિ પણ સતેજ હોય છે. તેથી તેને સૂકો રોટલો પણ મીઠો લાગે છે. અને તે પહેલાથી છેલ્લા કોળિયા સુધી સ્વાદથી ખાય છે. તદ્દન નીરોગી માણસનું આ ખાસ લક્ષણ છે. પણ જેની પાચનશક્તિ નબળી પડી ગયેલી હોય છે, તેને જાતજાતની મશાલેદાર ચટણીઓ અને અથાણાંની જરૂર પડે છે. એટલે સારી પાચનશક્તિવાળા માણસને સાદામાં સાદા ખોરાકમાં પણ અમૃત જેટલી મીઠાશ લાગે છે, અને નબળી પાચનશક્તિવાળાને સારામાં સારાં સ્વાદિષ્ટ ભોજનોમાં પણ કશો સ્વાદ લાગતો નથી. બધું જ ફિક્કુંફચ લાગે છે. અને તેથી જ તે મશાલેદાર ચટણી ને અથાણાંની મદદથી માત્ર ખાવાને ખાતર જ ખાઇ નાખે છે. ત્યારે એવી પરિસ્થિતિમાં ગમે તેમ ઠાંસી ઠાંસીને ખાવું એ સારૂં, કે કશું નહિ ખાવું તે સારૂં તે વાચક પોતે આપોઆપ સમજી શકશે.

—o—

૨: માંદગીમાં ભોજન

શરીરમાં જેટલા રોગ ઉત્પન્ન થાય છે તેમાંના ઘણાખરાનું મુખ્ય કારણ ખોરાકનો દોષ જ હોય છે. પણ વિચિત્ર બીના તો એ છે કે, આપણા લોકો માંદગીમાં પણ રોગીને રોજની માફક ખાવાનું આપીને માંદગી વધારી મૂકે છે. રોગનાં મૂળ વધારે મજબૂત બનાવે છે; અને એનો કાંઇ એટલેથી જ અંત નથી આવતો. દવાને નામે રોગીને જાતજાતનાં ઝેર અપાય છે. આથી તાત્કાલિક તો રોગ દબાય છે, પણ તેનો જડમૂળથી નાશ તો નથી જ થતો. ઊલટું ઘણી વખત તો એમાંથી નવા નવા રોગો ઉત્પન્ન થયેલા જોવામાં આવ્યા છે. હદ ઉપરાંત ખોરાક અને સંખ્યાબંધ દવાઓના ઢીંચારાથી જ હતા તેના કરતાં રોગો ઘણા વધી પડ્યા છે, અને નવા નવા ઉત્પન્ન થયા છે એમાં જરા પણ શક નથી.

કોઇ માંદું પડે છે ત્યારે કુદરતી રીતે જ તેને ખાવાની રૂચિ નથી થતી, તેની જીભનો સ્વાદ બગડી

જાય છે. તેવે વખતે ઘરના ને બહારના–બધા લોકો "તમે કાંઇ ખાશો નહિ તો શરીર કેમ ચાલશે? શક્તિ કેમ કરીને રહેશે? કંઇ પણ આધાર વગર તે કેમ ટકી રહેવાશે?" આવું આવું કહી આગ્રહ કરીને માંદાને કાંઇ ને કાંઇ ખવડાવે છે. પણ તેની જીભનો સ્વાદ બગડયો છે અને તેને ખાવાની રુચિ નથી થતી તેનું ખરૂં કારણ તેઓ સમજતા નથી; અને સમજવાનો પ્રયત્ન પણ કરતા નથી. ખરૂં કારણ એ છે, કે માંદા શરીરને બીલકુલ પણ અનાજની જરૂર નથી હોતી; પણ તેને પૂરતો આરામ આપવાની જરૂર હોય છે. આને બદલે ઘરનાં બધાં વૈદ અને ડાકટરની પાસે તેની ભૂખ વધારવાનો ઈલાજ કરાવે છે અને તેને બળજબરીથી ખવડાવે છે; બલ્કે કોઈ કોઇ વખત તો યંત્ર દ્વારા પણ માંદાના શરીરમાં ખોરાક ઉતારે છે.

ઘણાક વૈદો, હકીમો અને ડાકટરોનું તો એવું માનવું છે કે માંદું માણસ કશું પણ ખાય નહિ તો પાચન ક્રિયા કરનારા રસો તેના પેટનાં આંતરડાંને પણ ઓગાળી નાખે–પચાવી નાખે. એમનો મત એવો છે, કે માણસને ખોરાક નથી મળતો ત્યારે તેનું પોષણ શરીરમાંના માંસમાંથી થવા લાગે છે અને માંસ પછી ચરબી, ફેફસાં અને છેવટ હૃદયને પણ એ રસો ખાઇ જાય છે–પચાવી નાખે છે. કેમ જાણે પેટ તે કોઇ વાઘ કે રાક્ષસ ન હોય!

કંઇક ડાકટરો એમ પણ કહે છે, કે માણસ માત્રને

ઝાડો થવો જ જોઇએ. ઝાડો નહિ થાય તો ઘણો વિકાર શરીરમાં રહી જાય અને તે ભારે નુકસાન કરે. હવે ઝાડો કંઇ ખાધા વિના થાય નહિ; એટલા માટે દરેક માણસે રોજ ખાવું જ જોઇએ. વળી બીજા એક ડાકટર તો એવું કહે છે, કે દરેક તન્દુરસ્ત માણસે ચોવીશ કલાકમાં ચાર પાંચ વાર મળીને કંઈ નહિ તો ચાર શેર ખોરાક ખાવો જ જોઇએ. એટલું નહિ ખાય તો આંતરડાંમાં અમુક જાતના કીડા પડે અને તે માણસ બહુ જ જલદી મરી જાય.

ખરૂં જોતાં આ બધી વાતો કંઇ પણ અર્થ વગરની—ખોટી જ છે. રોગીઓની બાબતમાં એવું બધું માત્ર મનથી માની લીધેલું જ હોય છે અને ખરેખરો અનુભવ કરી જોતાં પરિણામ એથી ઊલટું જ આવ્યું છે.

અમેરિકા અને યુરોપમાં ઘણા મોટા મોટા ડાકટરોએ સેંકડો અને હજારો રોગીઓને દોઢ દોઢ અને બબ્બે મહિના સુધી કોઇ પણ જાતનો ખોરાક આપ્યા વગર રાખીને અપવાસ કરાવીને તેમના રોગોનો જડમૂળથી નાશ કીધો છે. એટલું જ નહિ, પણ અપવાસની મુદત પૂરી થયા પછી થોડાજ વખતમાં એ લોકો એટલા સ્વસ્થ અને સશક્ત બની ગયા, કે તે જોઇને ખુદ ડાકટરોને પણ નવાઈ લાગી હતી.

કોઇ પૂછશે, કે જ્યારે માણસ બબ્બે મહિના સુધી ખોરાક વગર જીવી શકે તો પછી દુકાળ પડે ત્યારે ખોરાકને અભાવે માણસો એક બે અઠવાડિયાંમાં જ કેમ

મરી જાય છે? જવાબ એ છે, કે અપવાસ કરવો અને ભુખે મરવું એ બેમાં બહુ ફેર છે. ખરૂં જોતાં અપવાસ દરમિયાન માણસને શરીરમાંથી વધી પડેલા નકામા પદાર્થોમાંથી પોષણ મળી રહે છે; અને એ પદાર્થ ખલાસ થઇ ગયા પછી જ શરીરના માંસવાળા ભાગોનો વારો આવે છે. એ બેની વચમાં માણસને ખોરાક નહિ મળે તો તે જરૂર મરી જાય.

જ્યારે માણસને ખરેખરી ભુખ લાગે ત્યારે જેવો ખોરાક ખાવાનું મન થાય, તેવોજ ખોરાક તેને મળવો જોઇએ. શરીરને જે તત્વોની જરૂર હોય છે તે તે શરીર માગીજ લે છે. વખતે તેને તેવો પદાર્થ ન મળતાં કોઇ બીજોજ પદાર્થ મળે તો પણ તેનું શરીર બગડે. કારણ કે તેની જરૂરિયાત બીજાં તત્વોથી પૂરી નથી પડી શકતી.

માણસને ખરેખરી, કકડીને ભુખ લાગી હોય તે વખતે તેને કંઇ પણ ખાવાનું મળે નહિ તો તે "ભુખે મરે છે" એમ કહી શકાય. એવા ભુખે મરનારા માણસો તો પોતાના શરીરના હાડપિંજર ઉપરથી તરતજ ઓળખાઇ આવે છે. કોઇ રોગી એવી અવસ્થા સુધી પહોંચ્યા પૂર્વે જ ગુજરી જાય તો તેના મરણનું કારણ ખોરાકનો અભાવ–ભુખમરો નહિ, પણ મોટે ભાગે કોઇક રોગ જ હોય છે.

—o—

૩: રેાગ અને ચિકિત્સા

આ તેા થઈ ખેારાકની વાત. હવે ચિકિત્સા લઈએ. આજકાલની ચિકિત્સા-પ્રણાલિ કેવી છે તે દિવસે દિવસે રેાગેા અને રેાગીઓની વધતી જતી સંખ્યા પરથી સહેજે સમજી શકાય તેમ છે. અને એ સંખ્યા વધી પડવાનું કારણ જાતજાતની થેાકબંધ દવાઓ જ હેાય એમ માલૂમ પડે છે.

વૈદરાજ દરદીને દિવસમાં ત્રણ ત્રણ જાતની ગેાળીઓ ગળાવે છે. બબ્બે ત્રણ ત્રણ જાતનાં ચાટણ ચટાડે છે. એકાદ ચૂર્ણ શાકભાજીમાં મેળવીને ખાવાને આપે છે. હકીમસાહેબનેા કાઢેા તૈયાર કરવા માટે ઘરમાં જુદેા ચૂલેા જ માંડવેા પડે. ગેાળીઓ અને જાતજાતની ચટણીઓ તેા વળી જુદી જ. ડાકટરેા વળી બબ્બે કલાકે કડવા ઝેર જેવા ઢીંચારા આપીને દરદીને હેરાન હેરાન કરી મૂકે છે.

આ બધી દવાઓ રેાગીના શરીરમાં જઈને રેાગને

થોડા વખત માટે દબાવી તો દે છે, પણ તેનો જડમૂ-
ળમાંથી તો નાશ નથી જ કરતી. આજે તમને એક
રોગ થયો હોય ને તે દવા લેવાથી પાંચ દસ દિવસમાં
દબાઈ જાય. પણ વરસે છ મહિને પાછો એજ રોગ
ઉથલો મારશે અને વળી સાથે કોઇ બીજા નવા રોગને
પણ લેતો આવશે. એટલે પછી તમારે એકને બદલે
બે રોગની ઊઠવેઠ—દવા કરવી પડવાની.

ઘરમાં ગંદકી ભેગી થવાથી મચ્છર, કીડી મંકોડા
વગેરે જીવજંતુઓ ઘણાં ઉત્પન્ન થાય છે. તે વખતે
માત્ર એ જંતુઓને નસાડી મૂકીને બેસી રહેવાથી ન જ
ચાલે. પણ એ ગંદકી વાળીઝૂડી સાફ કરીને ઘર ચોકખું
બનાવવું પડે છે. રોગોનું પણ એમજ છે. પહેલાં તો
શરીરમાં ઘણા વિજાતીય પદાર્થ ભેગા થાય છે અને
પછી તેમાંથી જાતજાતના વિકાર ઉત્પન્ન થઈ રોગો ની-
પજે છે. દવાઓ એવાં વિકારી તત્વોનો નાશ બહુ
મુશ્કેલીથી કદાચ કરે તો છે, પણ શરીરમાં એકઠા
થયેલા ઝેરનો બીજા રૂપમાં વધારો જ કરે છે.

દરેક દવામાં થોડો ગુણ કરનારો અંશ અને અવ-
ગુણ કરે તેવો અંશ બંને હોય છે. દવાનો ગુણ કર-
નારો અંશ તો રોગને દબાવે છે પણ અવગુણ કરનાર
અંશ શરીરમાં રહીને બીજા નવા નવા રોગો વધારે છે.
આ વાત સારા સારા ડાકટર વૈદો પણ જાણે જ છે; અને
હવે તો લોકો પણ ધીમે ધીમે રોગનું ખરું કારણ અને
હજારો જાતની દવાઓની પોકળતા સમજવા લાગ્યા છે.

હવે સૌથી પહેલો સવાલ એ છે, કે રોગ એ શી ચીજ છે? હમણાંના ડાકટર-વૈદ્યોને એ સવાલ પૂછવામાં આવે તો એ લોકો ય ચોકખું જ કહેશે, કે રોગના ખરા કારણ વિષે અમે કશું જ જાણતા નથી.

એ લોકના જવાબો સાંભળી આપણે માનવું પડશે, કે રોગોની ઉત્પત્તિનાં કારણ હજી જાણવામાં આવ્યાં નથી; અને તેથી તે દૂર કરવાનાં સાચાં સાધન પણ અસંભવિત છે. વાચકોને આ વાતમાં વિશ્વાસ ન હોય તો કોઇ નિષ્ણાત ડાકટરને ઉપલો સવાલ પૂછી ખાત્રી કરવી. કોઈ પણ સારો ડાકટર તમને બરાબર સમજાવી નહિ શકે, કે કેટલાંક મનુષ્યો હંમેશ રોગી ને બીજા કેટલાક મનુષ્યો હંમેશ નીરોગી કેમ રહે છે? કારણ શું? એક રોગ મટવા પછી બીજા પ્રકારનો રોગ કેમ પેદા થાય છે, ઔષધો કેવા પ્રકારે ને કેવી રીતે શરીર પર અસર કરે છે, પુષ્ટિકારક દવાઓ શરીરના બંધારણમાં શી અસર કરે છે, એ બધું કોઇ બરાબર સમજાવી નહિ શકે. ડાકટર પોતે જ ન જાણે તો બિચારો સમજાવે કયાંથી?

ડાકટરી વિદ્યાની ઘણી તારીફ થાય છે, છતાં આજ કાલના પારંગત ડાકટરો કોઇ પણ રોગને ઓળખીને તેનો સદા માટે જડમૂળથી નાશ કરી શકે છે ખરા? તેમને તો અટકળે કામ કરવું પડે છે, તે કાંઈ ન ચાલે. રોગના ઉપાય એવી રીતે થવા જોઇએ, કે રોગ અટકે ને તેનો સમૂળગો નાશ થાય.

ન્યુયોર્કની એક ડાકટરી કોલેજના અધ્યાક ડા૦ **ઓસ્ટીન ફ્લીટ** એમ. ડી; એલએલ ડી. પોતાના એક ગ્રંથમાં લખે છે, કે રોગ અને આરોગ્યની સાચી વ્યાખ્યા કરવી ઘણી જ મુશ્કેલ છે. બીજા એક મહાન્ ડાકટર કહે છે, કે રોગ અને તેના ઉપાયો માટે અમારો કોઇ પણ જાતનો ચોકસ સિધ્ધાંત નથી, ને અમને ચોક્કસ ખબર પણ નથી, કે કયી દવા શરીર પર કેવી અસર કરે છે!

એવી રીતે બીજા પણ ઘણા પ્રખ્યાત ડાકટરોના મતથી એમ સાબીત થાય છે, કે હાલના ડાકટરો રોગ અને તેના મૂળ સ્વરૂપથી સંપૂર્ણ રીતે પરિચિત હોતા નથી. નવાસવા પાસ થયેલા ડાકટરો તો એવો જ ગર્વ કરે છે, કે રોગ સંબંધી અમે સંપૂર્ણ જ્ઞાન ધરાવીએ છીએ; પણ કોઇ અનુભવી અને ઠરેલ ડાકટર આવી વાત જ નહિ કરે. એક મોટા ડાકટરનો એવો મત છે, કે કોઈ પણ ડાકટર જેમ જેમ વધારે અનુભવ મેળવતો જશે તેમ તેમ એને દવાઓની નિરર્થકતા અને કુદરતની ઉત્તમતા વિષે વધારે ખાત્રી થશે. ડાકટરો જેમ વધારે રોગો ને રોગીઓ જુએ છે તેમ દવા ઉપરની તેમની શ્રધ્ધા ઓછી ને ઓછી થતી જાય છે.

હાલના ડાકટરો રોગીઓ ઉપર દવાઓના અખતરા જ કરે છે. આજકાલ રોગો માટે નવા શોધાયલા ઈલાજો જાણે પ્રગતિ રૂપ મનાય છે; પણ તે નવા ઈલાજોજ ડાકટરોને વધારે ભ્રમમાં નાખે છે ને ખરા માર્ગથી વધારે વેગળે ઘસડી જાય છે.

દુનિયાભરના ઈલાજ કરનારા વૈદ ડાકટરોને બે ભાગમાં વહેંચી શકાય. એક ભાગમાં હોમીઓપથી ને એલોપથીવાળા ડાકટરો, મેસ્મેરીઝમ કરનાર, વીજળીથી રોગ દૂર કરનાર, યૂનાની હકીમો ને દેશી વૈદો વગેરેનો સમાવેશ થાય છે, અને બીજા ભાગમાં ઉપલા વર્ગ કરતાં જુદીજ રીતે એટલે કુદરતી ઉપાયોથી રોગો મટાડનારને મૂકાય છે. આ બંને વર્ગના વિચારો તદ્દન જુદાજ પડે છે. પહેલા વર્ગનું માનવું એવું છે, કે રોગો શરીરના કટ્ટા દુશ્મન છે ને અમારી ગોળીઓ, દવાઓ, ચાટણો વગેરે એ દુશ્મનોની સામે થઇ તેમનો નાશ કરે છે. બીજો વર્ગ એમ માને છે, કે રોગ તો શરીરનું માત્ર આરોગ્ય બગડયું છે એમ શરીરધારીઓને સૂચના રૂપજ છે, જેથી તેને દૂર કરવા માટે ઇલાજ લેવામાં આવે.

શરીરનું બંધારણજ એવું છે, કે અંદર ઉત્પન્ન થતા દોષો દૂર કરવાને તે જાતેજ શક્તિમાન છે. આપણા શરીરના નિયમિત કાર્યોમાં ખલેલ પડે છે ત્યારે તેની સૂચના રૂપે રોગ પ્રગટ થાય છે. ઉપચારકની ફરજ એ છે, કે તે ખલેલને ટાળી શરીરને અસલ સ્થિતિમાં લાવી મૂકે. શરીર પોતાનું ખરૂં સ્વરૂપ ધારણ કરે, કે તરતજ રોગ ચાલ્યો જાય છે. બંને વર્ગોમાં ફરક એ છે, કે એક વર્ગ રોગનો નાશ કરવાનું વાજબી ધારે છે, ત્યારે બીજો વર્ગ શરીરના નિયમિત કાર્યમાં દખલ કરનારા રોગનું કારણજ દૂર કરવાનું પસંદ કરે છે. એકજ રોગ મટાડવાને માટે કેટલીક જાતજાતની દવાઓ આપવામાં આવે

છે; પરંતુ દરદી પર તેની શી અસર થશે તેનો ખ્યાલ કરવામાં આવતો નથી. પણ કુદરતી ચિકિત્સાનો સિદ્ધાંત એવો છે, કે રોગને બરાબર મટાડવાને માટે રોગને બદલે તેના કારણનોજ નાશ કરવો. દવાઓ વડે રોગને દબાવવાનો અને તેનો સામનો કરી તેને ભગાડી મૂકવાનો પ્રયત્ન કરાય છે, પણ કુદરતવાદીઓનો સિદ્ધાંત એ છે, કે રોગ આપણું શરીર સુધારવા માટેજ પ્રગટે છે. તેને દબાવવાની કે તેનો નાશ કરવાની જરૂર નથી; પણ તેનો લાભ લઇને તેનો રસ્તો સરળ કરી સ્વસ્થ–તંદુરસ્ત–નીરોગી બનવું જોઇએ. આ હેતુ કોઇ પણ જાતની દવા વગર પણ સારી રીતે પાર પડી શકે છે.

એક સુવિખ્યાત ડાકટરનો એવો મત છે, કે બગડેલા શરીરની સુધારણા કરવાની તાકાત ગોળીની ડબ્બી ને દવાની બાટલીઓમાં નથી, પણ આપણા પોતાના પંડમાંજ સમાયલી છે. સર્વ જાણે છે, કે નાના નાના જખમ પોતાની મેળે પણ રૂઝાય છે, છતાં કુદરતના આ ગુણથી તેઓ અજાણ છે * ગમે તેવા રોગને માટે શરીરને દવાઓની જરૂર નથી, પણ કુદરતી સ્થિતિમાં રહીને માજા

* પહેલા મોટા મોટા જખમોને સાજા કરવા માટે જાતજાતનાં ઓસડિયાની મદદ લેવાતી, પણ જ્યારથી તે ઓસડિયાં નિરર્થક અને નુકસાનકારક દેખાયા ત્યારથી ડાકટરો ડ્રાઇડ્રેસિંગ Drydressing ને શરણે ગયા છે. હમણા હમણ દાક્તરો જખમને માત્ર સાદા પાણીથી ધોઇને ફરી બાંધી દે છે ને એ રીતે પણ જખમ ઝટ ભરાઇને રૂઝાઈ જાય છે.

થવાની જ જરૂર છે. સાજા થવાની શક્તિ આપણી જીવન-શક્તિમાં જ સમાયલી છે.

પડી જવાથી કે માર લાગવાથી જે ઇજા થાય તે સિવાયના રોગોના બે મુખ્ય વિભાગ કરી શકાય. એક કોઈ પણ જાતના વિજાતીય પદાર્થો બહારથી શરીરમાં જવાથી થતા રોગ, અને બીજા આપણા શરીરમાં જ કોઇ પ્રકારે વિજાતીય દ્રવ્યો ઉત્પન્ન થવાથી પેદા થતા રોગો; આ બંને કારણો વડે શરીરના નિયમિત કામોમાં ખલેલ થાય છે.

રોગ શું છે?—ઉત્તર એટલો જ, કે થયેલી ખલેલની સામે થઈ શરીરને સમું કરવાનો એ એક પ્રયત્ન છે. રોગ તો માત્ર શરીરના દોષો દૂર કરી તેને શુદ્ધ કરવાની એક ક્રિયા માત્ર છે. આપણી શારીરિક શક્તિઓ અંદરની ખલેલ દૂર કરવાને આપોઆપ પ્રયત્ન કરે છે. આવી રીતે આપણે માટે શરીરમાં જ આવા જીવનને ટકાવનારાં તથા રોગોથી બચાવનારાં હિતકારી તત્ત્વો મોજુદ છે, ત્યારે તેને ઝેરી તેજાબો, દવાઓ અને જુલાબો વગેરેથી પજવવાની શી જરૂર હોય?

વર્ષોથી ચાલી આવેલી રૂઢિઓ માનવીના મનમાંથી તરત દૂર કરી શકાતી નથી. લોકો પોતાના જૂના વિચારોને છોડી દઇ નવો માર્ગ ગ્રહણ કરવાને ઝટ તૈયાર નથી થતા. ઘણુંખરૂં કોઇપણ વાતમાં વિશ્વાસ ધીમે ધીમે જ પ્રગટે છે. કોઇપણ ગૂઢ વિષય સમજાવવાથી ગળે નથી ઊતરતો, પણ રફતે રફતે તેને અનુકૂળ આચરણ રાખવાથી તેની યોગ્યતા સમજાય છે.

૪: ચિકિત્સાના દોષ

આપણે આગળ જોઇ ગયા, કે શરીરમાં કોઇ પણ કારણે પેદા થયેલા દોષને દૂર કરવાની શક્તિ આપણા પોતાના શરીરમાંજ રહેલી છે, ને તે દૂર કરવાનો પ્રયત્ન શરીરની અંદર આપોઆપ થાય છે. આપણને તો તેનાં લક્ષણો ઉપરથીજ તે માલૂમ પડે છે. એક વિદ્વાન કહે છે, કે રોગ તો આપણા શરીરના આરોગ્ય અને પ્રાણની રક્ષા કરે છે. શરીરની અંદર રહેલા વધારે નુકસાનકર્તા ઝેરોને બહાર કાઢવાનો જે પ્રયત્ન શરીર કરે તેનું નામ રોગ. વોલેસ નામના એક મોટા ડાક્ટરે એક પુસ્તક લખ્યું છે. તેમાં તે જણાવે છે, કે આજકાલ રોગોની તરફ શંકાદૃષ્ટિ રાખી તેને દબાવવા સારૂ દવાઓનો ઉપયોગ થાય છે, તેથીજ રોગો વધી જતાં કેટલાય માણસોનાં મરણ નીપજે છે. દવાઓનો આવો પ્રચાર બહુ ન હતો, તે વખતે રોગ વડેજ કેટલાય માણસોના પ્રાણ બચી જતા હતા,

રોગ નાબૂદ કરવાની જેટલી પ્રથાઓ છે તેમાંની ઘણીખરીમાં રોગની ઉપરચોટિયા નિશાનીઓનેજ રોગ સમજી તે નાબૂદ કરવાના પ્રયત્નો થાય છે. આમ થવાથી શરીરને શુદ્ધ કરવા માટે થતી ક્રિયામાં ખલેલ પડે છે. આપણે દવાઓ વગેરેથી તે ક્રિયાને રોકવા કે દબાવવા મથીએ છીએ, ત્યારે આપણને નીરોગી બનાવવાને કુદરતી કારણોથીજ અંદરના ભાગમાં આપોઆપ થતી ક્રિયામાં ભારે દખલ થાય છે. ઉપલા ઇલાજો કરવાથી આપણે માનીએ છીએ, કે આટલો ફાયદો થયો; પણ ખરૂં જોતાં તેથી નુકસાનજ થાય છે. આપણને એક બે દિવસ તાવ આવે ને તે દવા લેવાથી અટકી જાય તો આપણે ધારીએ છીએ, કે દવાથી ફાયદો થયો. પણ ખરૂં જોતાં તેથી તો નુકસાનજ થાય છે. આપણા શરીરમાંનું જે ઝેર બહાર નીકળવા પ્રયત્ન કરે છે તેને દવા દાબી દે છે. ને વળી શરીરમાં બીજો બગાડ થાય છે તે જુદો. દવાથી તરત તાવ ન મટે તો યે તે શરીરને અવશ્ય નુકસાનજ કરે છે; ને બરાબર સાજા થતાં વાર લાગે છે.

બાહ્ય ચિન્હો જેને આપણે રોગ કહીએ છીએ, તે ખરૂં જોતાં ચિન્હોનાં માત્ર કારણોજ છે. આપણી બધી શારીરિક ક્રિયાઓ શરીરના દોષને આપમેળે દૂર કરી શકે એવી છે. તેથી એ વખતે શરીર આપોઆપજ દોષો દૂર કરી શકે એવી સ્થિતિમાં રાખવું એ આપણી ફરજ છે. શરીરમાં પેદા થયેલા વિજાતીય દ્રવ્યોથીજ

રોગ થાય છે ને તેનું સૂચન માથાનો દુઃખાવો, કબજિયાત વગેરે અનેક ચિન્હો વડે થાય છે. ઘણા લોકો રોગ પેદા થવાથી નથી મરતા, પણ રોગ મટાડવા માટે અંદરનાં ઝેરો બહાર કાઢી નાખવાનો આપોઆપ પ્રયત્ન કરવાનો યોગ્ય અવસર શરીરને નથી આપવામાં આવતો તેથી મરે છે. આ સંબંધમાં મોટા પ્રખ્યાત ડાક્ટરો પણ સંમત છે, કે આજકાલ રોગોનાં મૂળ કારણો પર કોઈનું પણ ધ્યાન પહોંચતું નથી; સૌ કોઈ બાહ્ય ચિન્હો નાબૂદ કરવા મથે છે; મરણ ભલે દેખીતી રીતે આકસ્મિક લાગે, પણ ખરૂં જોતાં તે અકસ્માતરૂપ નથી; સ્વાભાવિક છે.

હવે પ્રશ્ન એ ઊઠે છે, કે રોગ નષ્ટ થવાનાં ખાસ લક્ષણો કયાં છે અને તેનો નિર્ણય કેવી રીતે કરી શકાય? કોઈ માણસને સંધિવા થયો હોય તેના પર તેલ મસળવામાં આવે તો શરીર સુધરે છે. એ સુધરેલી દશા જોઈ એમ કેમ ન મનાય, કે રોગનાં ખાસ કારણો નષ્ટ થયાં છે! ને દરદીને સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં જ મૂકી ખુલ્લી હવામાં રાખી, પરેજી પળાવી, બીજા કુદરતી ઇલાજો લેવાથી તે સાજો થાય તો તેમાંય રોગનાં સત્ય કારણોનો મૂળથી જ નાશ થયો છે એ વાતની સાબીતી શી? જેવી રીતે દવાથી રોગનાં બાહ્ય લક્ષણો મટી જાય છે પણ શરીરની અંદર તેનાં મૂળ કારણો તો એમ ને એમ મોજૂદ હોય છે, તેવું જ એમાં પણ કેમ ન હોય?

થોડો વિચાર કરવાથી આ પ્રશ્નનો સહેજે જવાબ મળી રહે છે. માનો યા ન માનો, પણ દવાઓ રોગનાં

લક્ષણો દૂર કરવા માટે જ અપાય છે એમાં સંદેહ નથી. કસરત અને પરેજીથી રોગનાં લક્ષણો પર કાંઇ ખાસ અસર થતી નથી. આ બધું આપણાં શારીરિક બંધારણને ફાયદાકારક છે. એ લક્ષણો દૂર થવાથી રોગનો પણ નાશ થતો જ હોય ત્યારે તો એટલી વાત નિર્વિવાદ છે, કે એ લક્ષણોનું શરીરમાં કોઇ મૂળ કારણ જ હોવું જોઇએ. પણ દવાઓની બાબતમાં એમ નથી મનાતું.

ખરું જોતાં તો રોગ શરીરને શુદ્ધ કરવાનો એક પ્રયત્ન જ છે, તે દવાઓથી કેમ મટે ? પણ રોગને કુદરતી દશામાં છોડી કસરત પરેજી વગેરેથી તેના કાર્યમાં મદદ કરી સાજા થવાની પૂર્ણ તક શરીરને આપી શકાય છે. સળેખમ કે શરદી એટલે શું ? એ માત્ર છાતીના ઉપરના ભાગમાં જામી ગયેલા વિકારોને દૂર કરવાની ક્રિયા છે. તે વિકાર પોતાના મૂળ માર્ગ—નાકમાંથી ન નીકળે તો કોઈ બીજા અકુદરતી માર્ગની જરૂર પડે. ગુમડાં વગેરે પણ એજ પ્રકારની ક્રિયાઓ છે, પણ તેમની પ્રણાલિ કાંઇક જુદી જ છે. બહારનો કોઇ પણ પદાર્થ જેને શરીરમાં ઘૂસવાનો બીલકુલ અધિકાર નથી, તે પદાર્થને બહાર કાઢી નાખવાની કુદરતી ક્રિયા તેનું જ નામ **ખાંસી** છે. દરદ પણ એવી ક્રિયાનું ચિહ્ન માત્ર છે. તાવમાં શરીરના વિકારો બળીને બહાર નીકળે છે, પણ પરસેવો લાવવાની ક્રિયાથી તે વધારે જોશથી નીકળે છે. કુદરતી ઈલાજોથી રોગ મટાડવાની રીતો જાણવા પહેલાં એટલું ખાસ સમજી લેવું જરૂરનું

છે, કે જેને આપણે રોગ કહીએ છીએ તે તો માત્ર નીરોગી બનવાનો શરીરનો પ્રયત્ન છે.

સ્વર્ગસ્થ સાતમા એડવર્ડ રાજાના ડાકટર સર ફ્રેડરિક ટ્રેવેસને એક ભાષણમાં કહ્યું હતું, કે આજકાલ રોગોના ઇલાજ કરવામાં ડાકટરો ભૂલ કરે છે. દરદીને તાવ કે ખાંસી હોય તો તેને રોકવામાં આવે છે. એવી રીતે આપણે રોગનો નાશ કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ, પણ ખરૂં જોતાં તે આપણા શરીરનું રક્ષણ કરવા માટે એક કુદરતી બક્ષીસ છે. દુનિયામાં રોગ ન હોત તો મનુષ્યજાતિનો કયારનોય નાશ થયો હોત. એમણે ઉપલાં કથનોના સમર્થનમાં ચર્ચા કરતાં આગળ પણ જણાવ્યું કે, દરદી અને ડાકટર જેમને શરીરના શત્રુ ગણે છે એવા કેટલાય રોગો ખરૂં જોતાં માણસોના શરીર માટે કલ્યાણકર્તા જ છે.

—o—

૫: રેગોની એકતા

આ બધી બાબતોપર વિચાર કરવાથી પરિણામ એ આવે છે, કે જેમ શરીર અંદરના વિજાતીય પદાર્થોને વખતોવખત બહાર કાઢવાને પ્રયત્ન કરે છે એવું આપણે માનીએ છીએ, તેમ આપણે એમ પણ માની લેવું જોઇએ, કે સેંકડો ને હજારો રોગનું મૂળ કારણ માત્ર એક જ છે અને જેને આપણે રોગ કહીએ છીએ તે તેના જાતજાતના ભેદ માત્ર છે. જર્મનીના ડાકટર લૂઈ કૂનેએ એ વિષય પર એક મોટું પુસ્તક લખ્યું છે. તેની અંદર સાબીત કર્યું છે, કે રોગોનું ખાસ કે મૂળ કારણ તો એકજ છે. એની સાથે બીજા ઘણા મોટા મોટા ડાકટરો પણ એકમત થાય છે; અને તેમના મત અગર વિચારોનો સંગ્રહ કરીએ તો એક સ્વતંત્ર પુસ્તક બની શકે; એટલે તે બધા મતોનો અહીં ઉલ્લેખ નહિ કરીએ, પરંતુ માત્ર યુક્તિપૂર્વક આ વાત સાબીત કરવા યત્ન કરીશું.

આપણા શરીરના દરેક અવયવનો એક બીજા સાથે સંબંધ હોય છે. આ પ્રમાણે લોહી આપણા આખા શરીરને એક બનાવે છે. કદાચ બહારથી આ વાત સાચી ન લાગે, પણ ખરૂં જોતાં આપણા શરીરના કોઈ પણ એક ભાગને એકલાને રોગ લાગુ પડતો નથી. કોઇ પણ એક અવયવને રોગીષ્ટ અને બીજા બધાને નીરોગી સમજવામાં મોટી ભૂલ છે. કયાં તો લોહી દ્વારાં અથવા તો શારીરિક બંધારણના કારણથી બીજાં અંગોને તે કોઈ ને કોઈ રીતે દોષિત કરે છે.

આ પ્રમાણે બાકીનાં અંગોની ક્રિયાઓ પર અસર કર્યાં વિના કોઈ એક અંગમાં દખલગીરી થઇ શકતી નથી. આપણું શારીરિક બંધારણ જુદા જુદા અવયવો પર ને આપણો દરેક અવયવ આપણા શરીરના બંધારણ પર એવી રીતે આધાર રાખે છે, કે તેમનો એ પરસ્પર સંબંધ કદી પણ છોડાવી શકાતો નથી. તેથી સુવિખ્યાત ડાકટરોના મત પણ એવા છે કે કોઈ પણ રોગ એક અવયવનોજ હોતો નથી. જ્યારે મનુષ્યના શરીરમાં બહાર કે અંદરનો કોઇ દોષ પેદા થાય છે ત્યારે તે દૂર કરવા સારૂ અસાધારણ બળ વાપરવું પડે છે. તેથી આપણા શરીરમાં જોઇતી શક્તિ ન હોય, કે જરૂર કરતાં થોડી હોય, તો દોષ દૂર નહિ થઈ શકે ને શરીરને સાધારણ નિયમિત સ્થિતિમાં રહેવું અશક્ય થઈ પડશે. આવી સ્થિતિ લાંબો વખત ચાલુ રહે તો તે રોગ વિશેષ રૂપ ધારણ કરી શરીરમાં ઘર કરી બેસે છે. માર પડવાથી,

અવયવો ભાંગવાથી, કે ઘણી જલદ ઝેરી દવા પીવાથી જે સ્થિતિ થાય છે તે શિવાય બાકીની સર્વ સ્થિતિ ઓમાં દેખાતાં રોગના ચિન્હો તે તેનાં મુખ્ય કારણો જ હોય છે. તેથી એકાંગી રોગોને મોટા ડાકટરો સ્વતંત્ર રોગ નથી માનતા. તેઓની ખાત્રી થઇ છે, કે તેવા રોગોની જુદી જુદી ચિકિત્સા કરવા કરતાં બહેતર છે, કે આખા ય શરીરની સ્થિતિ સુધારવી.

આપણા આખા શરીરનું બંધારણ એકે તારે ગૂંથાયલું છે અને તેમ હોવાની જરૂર જ છે. આજકાલ રોગને એકાંગી સમજીને જે ઇલાજો કરાય છે, તેન થી શરીરનાં રોગી અંગોમાંથી રોગનાં લક્ષણો દૂર કરી, તેને બીજાં અંગોમાં દાખલ કરી, અંદરના અવયવોમાજ દબાવી દેવામાં આવે છે. ઇલાજ કરનારાઓને ખ્યાલ નથી હોતો, કે જેને તેઓ એકાંગી રોગ સમજે છે તે ખરૂં જોતાં સમગ્ર શરીરના કોઇ દોષનાં લક્ષણો હોય છે. રોગોને એકાંગી સમજી તેના ઇલાજ કરવા એ તદ્દન નિરર્થક છે; એટલુંજ નહિ, પણ હાનિકારક છે. સૌથી સારો ઇલાજ તો રોગના મૂળનોજ ઉપાય કરવામાં છે. કહેવાની જરૂર નથી લાગતી, કે શરીરની બધી પીડાઓનું મૂળ લોહીવિકારજ છે, અને આપણા આખા શારીરિક બંધારણ પર અસર કરી લોહી અને શરીરને તેની અસલ સ્થિતિમાં લાવી શકે એવી ચિકિત્સાથીજ તે દોષ દૂર થઇ શકે છે. શરીરની આ પ્રમાણે ચિકિત્સા થતાં આપણો દરેક અવયવ સ્વસ્થ અને નીરોગી બનશે.

આ સિદ્ધાંત એટલો દેખીતો સાચો છે, કે દરેક સમજુ માણસ તરતજ તેનો સ્વીકાર કર્યા વિના નહિ રહે અને આગળ જતાં તે પ્રમાણે વર્તી અનુભવ મેળવશે ત્યારે આ પ્રણાલિની ઉપયોગિતા ઉપર સૌને જ વધારે વિશ્વાસ બેસશે.

અંગ્રેજી વગેરે ભાષાઓનાં ઘણાં પુસ્તકોમાં એવું સિદ્ધ કર્યું છે, કે દવાઓ નકામી છે એટલુંજ નહિ પણ તે નુકસાનકર્તા છે. દવાઓથી સાજા થવાની ઇચ્છા મનુષ્યોમાં કોણ જાણે કેમ ઉત્પન્ન થઇ હશે? આજકાલ જેટલા નુકસાનકારક ખ્યાલો આપણામાં પ્રચલિત છે તેમાં આ પહેલો ક્રમમાં આવી શકે. દવાઓ પર આ પ્રકારના વિશ્વાસનું કારણ એ છે, કે આપણને પ્રકૃતિ અને રોગ વિષે પૂરૂં જ્ઞાન નથી. એક વાર આ સંબંધે આપણા વિચારો બદલાશે, ત્યારે જૂની પ્રણાલિઓની ભયંકરતા આપોઆપ સમજાશે. એક વખત રોગની સ્થિતિ એ શરીરને નીરોગી બનાવવાનો એક પ્રયત્નજ છે એમ આપણે સમજતા થઇશું ત્યારે દવાથી સાજા થવાની ઇચ્છા જ આપણા મનમાંથી ચાલી જશે. એક સિદ્ધાંત બરાબર સમજી લીધા પછી આપણે આપોઆપ દવાઓનો સદંતર ત્યાગ કરીશું.

—o—

૬: દવાઓની અસર

સૌ કોઈ એમ ધારે છે, કે દવાઓથી રોગ નાશ પામે છે અને એજ ઉદ્દેશથી દવાઓ અપાય છે ને ખવાય છે. રોગો સંબંધી લોકો એમજ માને છે, કે દવાઓથી તેને દબાવી દેવાશે કે તેનો નાશ કરી શકાશે. માનવીની આ ધારણા ઘણા પ્રાચીન કાળમાં જન્મી હતી ને તે હજી સુધી એમજ ચાલતી આવે છે. પણ વિજ્ઞાન ને આરોગ્યશાસ્ત્રના નવા સિદ્ધાંતોના આધારે એ ધારણાથી થતાં નુકસાનની શોધ થઇ છે. હવે તો દવાઓની ઉપયોગિતા નહિ જેવી જણાય છે, એટલે દવાઓ શું છે અને તેની અસર શરીર પર કેવી થાય છે તે આપણે જોઇશું અને તે વિષે હાલના વિખ્યાત ડાકટરોનો શો મત છે તે પણ જાણીશું.

સૌથી પહેલી વાત તો એ છે, કે દવાઓ ઝેર છે. કાં તો તે આપોઆપજ ઝેર હોય કિંવા શરીરમાં જઇને તેનું ઝેર બનતું હોય! એ સંબંધે એક વાત ખાસ

લક્ષમાં રાખવી જોઇએ, કે ખોરાક શિવાય જેટલા પદાર્થો આપણા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે તે બધા ઝેર રૂપ છે. સુપ્રસિદ્ધ ડાક્ટર ટ્રોલનો એવો મત છે, કે દરેક જાતની ખનિજ અને વનસ્પતિની દવાઓ ઝેર વિના બીજું કશુંજ નથી. જે ચીજથી શરીરનું પોષણ નથી થતું, તે શરીરને લાભદાયક હોઈ શકે જ નહિ.

એક વિદ્વાનનો મત એવો છે, કે દુનિયામાં અનુક્રમે જીવ, વનસ્પતિ, ખનિજ વગેરે પદાર્થો હોય છે. એ દરેકનો ગુણ એ છે, કે પોતાનાથી ચડિયાતા વર્ગનું પોષણ કરવું. ખનિજથી વનસ્પતિનું પોષણ થાય છે. વનસ્પતિથી ખનિજનું પોષણ નથી થઇ શકતું. તે પ્રમાણે વનસ્પતિજ જીવોનું પોષણ કરી શકે છે. જીવોથી વનસ્પતિનું પોષણ નજ થઇ શકે. વનસ્પતિ શિવાયના જેટલા પદાર્થો છે, તે શરીરમાં જતાં જ તેનું ઝેર બને છે. આજકાલ આ સિદ્ધાંતને વિજ્ઞાન પણ સારી રીતે માન્ય રાખે છે અને એની સચ્ચાઈ પરત્વે કાંઈ પણ વાંધો રહ્યો નથી. દવાથી મટાડનારા તો રોગને દૂર કરવાની આશામાં દરદીના શરીરમાં ઊલટું વધારે ઝેર દાખલ કરે છે. રોગ તો દૂર કયાંથી થાય ? આ પ્રમાણે દવાઓથી રોગીની સ્થિતિ વધારે ખરાબ બને છે.

જે પદાર્થ આપણા શરીરમાં જઇને પચી શકતો નથી કે તેનું પોષણ કરી શકતો નથી તે પદાર્થ શરીરમાં અવશ્ય ઝેર પેદા કરે છે. આપણા શરીર પરત્વે બહારની દવાઓ તદ્દન વિજાતીય છે અથવા વિજાતીય

ાની જાય છે, અને તેથી શરીરને ઘણી હાનિ પહોંચે છે જ ૫ાવ આવી રીતે શરીરને નુકસાનકર્તા છે, તેને જાણી જોઇને રોગ મટાડવાની ઇચ્છાથી વાપરવો વાજબી છે?

પરંતુ કુદરતી ઇલાજોમાં આવી વાત નથી તે આપોઆપ આપણી શારીરિક સ્થિતિમાં એવું પરિવર્તન કરી નાખે છે, કે સર્વ જાતના ઝેરનો અનાયાસે નાશ કરી તેને બહાર કાઢી નાખે છે એક સાધારણ દરદનો દાખલો લઇએ દાક્તરી ચિકિત્સામાં તે દૂર કરવાનો સિદ્ધાંત ઘણોજ વિલક્ષણ છે શરીરના કોઇક ભાગમાં પીડા થાય છે તે દાવે તે પ્રકારે દૂર થવી જોઇએ, એટલે તે દૂર કરવાને પીચકારીઓ દ્વારા દુખતા અંગમાં અફીણ કે કોઈ બીજી દવા દાખલ કરવામાં આવે છે અંગ શૂન્ય બને છે, પીડા મટે છે, ડાક્ટર સમજે છે, કે દરદી સાજો થઇ ગયો, ને રોગી સમજે છે, કે પોતે સાજો થયો બસ, દરદ શાંત થયું એટલે તેનું કારણ શોધી તે દૂર કરવાની શી જરૂર ?

પણ આને તે કાંઇ ચિકિત્સા કહેવાય ? આમાં ફક્ત રોગના લક્ષણો દબાય છે ને શરીરમાં ઝેર પહોંચાડવા વિના બીજું શું થાય છે? દરદ ખરું જોતાં કાંઈ શારીરિક દોષનું જ કારણ હોય છે કુદરત કંઇ મૂર્ખ નથી! તેની વ્યવસ્થામાં કોઇ પણ કાર્ય કારણ વિના બનતું નથી શરીરના કોઇ અંગમાં પીડા થતી હોય તો તેનું કાંઈ પણ કારણ હોવું જ જોઇએ, પછી

તે કારણ આપણે જાણી શકીએ કે નહિ એ જુદી વાત.

શારીરિક પીડા કોઇક દોષનું ચિન્હ છે. તે દબાવી દેવાથી કંઈ તેના કારણનો પણ નાશ થાય ખરો? કોઇકિ વાર દરદ શાંત કરવા અવયવો પર (બ્લીસ્ટર) ફોલ્લા ઊઠાડવામાં આવે છે, કે કોઇ વાર ફસ પણ ખોલે છે. આપણી પ્રકૃતિ દોષો પ્રત્યે ધ્યાન ખેંચવા આપણને બૂમો પાડે ને આપણે તેનું ગળું દબાવીએ? આપણા જ્ઞાનતંતુઓ આપણને સૂચવે છે, કે શરીરમાં શત્રુ આવી પહોંચ્યો છે, ને દરદની સંકેત ભાષામાં મદદ માગે છે; ત્યારે આપણે તેમાં ઝેર મેળવી તેનું મોં બંધ કરીએ છીએ ને સમજીએ છીએ કે રોગ મટી ગયો! આ તો રોગીનો પ્રાણ લઇને નીરોગી બનાવવા જેવું—નહિ તો બીજું શું? આ વિષે ડા. ક્રોલે પોતાના પુસ્તકમાં લખ્યું છે, કે દવાઓથી ઊલટા નવા નવા રોગો પેદા થાય છે. દવાથી એક રોગ દબાઈ જાય છે, પણ બીજો નવો રોગ જરૂર પેદા થાય છે. ઝેર દૂર કરવામાં ઝેર તે મદદગાર થઇ શકે? વિકારો દૂર કરાય? કદિ પણ નહિ.

ઝાડા, ઊલટી, પરસેવો વગેરે લાવનારી દવાઓ ઘણો ખરો વિજાતીય પદાર્થ શરીરમાંથી બહાર કાઢે છે. પણ સાથે તેનો કાંઇ ને કાંઈ દોષ શરીરમાં અવશ્ય રહી જાય છે. જુલાબ લેવાથી લાભ સાથે ગેરલાભ પણ કાંઈ ઓછા નથી. દવા વડે નીપજાવેલાં ઊલટી, પરસેવો વગેરે વાટે શરીરની અંદરથી જે વિકાર બહાર

નીકળે છે તેજ વિકાર જળચિકિત્સા અથવા કોઇ બીજા ઉપાયથી શરીરને જરા પણ હાનિ પહોંચાડયા વિના શરીરની બહાર કાઢી શકાય છે.

દવાઓ શરીરમાં જઇ તેનાં જુદાં જુદાં અંગો, મસ્તક, આંતરડાં, પેટ, મૂત્રપિંડ, જઠર, હૃદય, ચામડી વગેરે ઉપર અસર કરે છે અને તેના પરિણામે દસ્ત, પેશાબ, પરસેવો, કે ઊલટી રૂપે શરીરનાં વિજાતીય દ્રવ્યો બહાર કાઢે છે. પણ ડૉ. ટ્રોલનું કહેવું તો એવું છે, કે દવાઓની શરીર પર કાંઇ પણ અસર થતી નથી. ખરૂં જોતાં આપણી પ્રકૃતિ જે દવાઓને આપોઆપ સહેલાઇથી બહાર કાઢી શકે છે તેને આપણે અસરકારક દવા સમજીએ છીએ. જે દવાઓને આપણી પ્રકૃતિ ઊલટી દ્વારા બહાર કાઢી શકે છે તેને આપણે ઊલટી કરાવનારી દવા માનીએ છીએ; અને દસ્ત દ્વારા બહાર નીકળનારી દવાને જુલાબ લાવનાર દવા મનાય છે. ખરૂં જોતાં દવાઓની શરીર પર તો કાંઇ પણ અસર થતી નથી.

—o—

૭: પૌષ્ટિક દવાઓ

મનુષ્યના શરીરમાં કશો રોગ હોતો નથી ત્યારે પણ તેઓ પોતાના શરીરમાં શક્તિ અને બળવર્ધક પૌષ્ટિક દવાઓ ધકેલે છે. યુરોપ અમેરિકા વગેરે દેશોમાં પૌષ્ટિક દવા તરીકે દારૂ અને આપણા હિંદમાં અફીણ વપરાય છે. દરેક જગાએ કોઈને કોઈ પ્રકારે માદક ઝેરોનો બળવર્ધક વસ્તુ તરીકે ઉપયોગ થાય છે. આવી બળવર્ધક દવાઓ શરીરને ઊલટું નુકસાન પહોંચાડે છે. લોકોની ધારણા એવી છે, કે આવા માદક પદાર્થો શરીરમાં બળ વધારે છે; પણ ખરૂં જોતાં ઊલટો શરીરને બળપૂર્વક તે ઝેરોનો વિરોધ કરવો પડે છે. બેશક, ઘણાય નબળા માણસો એમ કહેનારા મળશે, કે ફલાણી પૌષ્ટિક દવાથી મારી તબિયત સારી રહે છે ને તાકાત આવે છે; પણ ખરૂં પૂછો તો શરીર પર તે દવાની અસર ઊલટીજ થાય છે. પૌષ્ટિક દવા લીધા પછી થોડો વખત માણસને સારૂં લાગે છે, પણ તેનું આખરી પરિણામ અવળુંજ

નીવડે છે. અખતરાઓ વડે સાબીત થયું છે, કે માદક પદાર્થોથી લોહી, માંસ કે મગજ કોઇને પણ પુષ્ટિ મળતી નથી. પૌષ્ટિક દવાઓ વપરાય છે, ત્યારે થોડા વખત માટે તેનાં માદક દ્રવ્યો નબળા શરીરને સ્ફુર્તિ આપે છે, મગજને સહેજ પ્રફુલ્લિત કરે છે; પણ શરીરનાં અંગોમાં કુદરતી શકિત આવતી નથી. માદક દ્રવ્યોનો બીજો એક ખાસ ગુણ એ છે, કે તેનાથી આપણા શરીરનાં કેટલાંક ઉપયોગી દ્રવ્યોનો નાશ થઈ શરીરને નુકસાન થાય છે. આ પરિણામ લાંબા વખત પછી માલૂમ પડે છે. આમ પૌષ્ટિક દવાઓની અસર આપણા શરીર પર બે રીતે માલૂમ પડે છે. એક તો શરીરમાં કામચલાઉ ફાયદો બતાવે; ને બીજી, પછીથી શરીરમાં ઝેર રૂપે જામી રહે.

ઘણા લોકો તેમજ અનેક ડાકટરોનું ધારવું એવું છે, કે પૌષ્ટિક દવા પાચનશક્તિ વધારે છે, પણ આ વિચાર તદ્દન ખોટો છે. પાચનશકિતનો નાશ જેટલો પૌષ્ટિક દવાથી થાય છે તેટલો બીજા કશાથી નથી થતો. દારૂ ને અફીણ ખાનારની પાચનશકિત ઘણી મંદ રહે છે. દારૂડીઓ દારૂ પીધા પછી બરાબર જમી શકતો નથી. અફીણી માણસ તો હંમેશાંજ થોડું ખાઇ શકે છે. હિંદમાં કેટલાક બ્રાહ્મણો જમણવાર વખતે ભાંગ પીએ છે; કારણ કે ભાંગથી કેટલાકને ઘણી ભૂખ લાગે છે. પણ ભંગેડીઓ સદા એવી ફરિયાદ કરે છે, કે ભાંગથી ઝાઝું ખવાય છે તો ખરૂં, પણ તે જરાયે પચાવી શકાતું

નથી. પચે જ ક્યાંથી? માદક પદાર્થો તો ઊલટા પાચન-ક્રિયાને અડચણ કરે છે. એક ડાક્ટરે કહ્યું છે, કે દારૂથી વિશેષ ખવાય છે તે ખરૂં, પણ તે પચી શકતું નથી.

કહે છે, કે માદક પદાર્થોથી શરીરમાં ગરમાવો રહે છે. પણ એ કથન ખોટું છે. ડૉ. રિચર્ડસને મદ્યપાન પર એક પુસ્તકમાં લખ્યું છે, કે કોઇ જાનવરને માદક પદાર્થ આપી તેના શરીરની પરીક્ષા કરવામાં આવે તો તેના શરીરની ગરમી એકી વખતે માલૂમ પડશે. તેના શરીરના ઉપલા ભાગમાં થોડી ઘણી ગરમી જણાશે, પણ આખું શરીર ઠંડું હશે. હૃદયમાંથી થોડું ગરમ લોહી ફરે છે, પણ શરીરની ઉપલી સપાટી પર આવતાં તે પોતાની ગરમી છોડી શરીરને ઠંડું પાડે છે અને તેનું પરિણામ એ આવે છે કે શારીરિક શક્તિઓ મંદ પડે છે. અવયવો ઢીલા પડે છે. અગાઉ ઝડપથી ચાલતું હૃદય અટકાઇ જાય છે. પહેલાં ઉત્તેજિત બનેલું ભગજ પછીથી સુસ્ત અને દુર્બળ બની જાય છે.

ખરૂં જોતાં માદક દ્રવ્યોથી આપણા શરીરનું કોઇ પણ પ્રકારે પોષણ થતું નથી. એક ડાક્ટરનો એવો મત છે, કે માદક ચીજો આપણા શરીરમાં ગયા પછી તેમાં ઉપદ્રવ કરે છે અને પોતાનું ખરાબ પરિણામ શરીરમાં બાકી રહેવા દઇ જેમની તેમ શરીરની બહાર નીકળે છે. માદક પદાર્થો કદી પણ શરીરમાં પચી શકતા નથી અને અંદર ગયા પછી તેમાં કશું પરિણામ પણ થતું નથી.

જે પદાર્થોને આપણે પુષ્ટિકારક સમજીએ છીએ, તે ખરૂં જોતાં શરીરમાં પુષ્કળ નુકસાન કરે છે. કેટલી પદાર્થો આપણા શરીરમાં જઇ તેની શક્તિનો નાશ કરવાનું શરૂ કરે છે. એ પદાર્થો થોડા પ્રમાણમાં હોય છે તો તે બહાર કાઢવા શરીરને થોડી તકલીફ પડે છે, પણ ઘણા પ્રમાણમાં તેવો પદાર્થ લેવાયો હોય તો તેને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાખવા માટે ઘણુંજ વધારે જોર વાપરવું પડે છે. ઘાતક પદાર્થને બહાર કાઢવા જ વધારે બળ વાપરવું પડે છે, તેને આપણે ભુલથી બળની વૃધ્ધિ થઇ, સ્ફુર્તિ આવી સમજીએ છીએ. માદક પદાર્થોમાંથી નીકળીને કોઈ પણ નવી શક્તિ આપણા શરીરમાં ભળતી નથી; પણ ઊલટું આપણી અસલ શક્તિ તેથી નાશ પામે છે. કારણ, કે તેને બહાર કાઢવામાં આપણી અસલ શક્તિ નકામી વેડફાઇ જાય છે.

ઘણા ડાક્ટરો જાણે છે, કે માદક પદાર્થો હાનિકર્તા છે. છતાં તેઓ નબળા માણસોને શકિત માટે તે પદાર્થો લેવા ભલામણ કરે છે. પણ એટલો વિચાર કરવાની તકલીફ નથી લેતા, કે જે પદાર્થો બળવાન અને નીરોગીનેય નુકસાન કરે છે તે દુર્બળને તો કેવીજ રીતે શકિત આપે? માદક પદાર્થો ઝેરી હોય છે અને તેમની અસર પણ સદા નુકસાનકારકજ હોય છે.

૮: દવાઓ વિષે કેટલાક અભિપ્રાય

આ સમજ્યા પછી દરેક સમજુ મનુષ્યને ગળે ઊતરી જશે, કે દવાઓથી માણસના શરીરમાં નવા રોગ પેદા થાય છે. ઉપર જણાવેલી વાતો માત્ર મોઢાના ગપાટા નથી, પણ મોટા મોટા વિખ્યાત ડાકટરોની અનુભવસિદ્ધ વાતો છે. હવે થોડાક સારા સારા ડાકટરોના મત તપાસીએ. નીચે લખેલા મતો ધરાવનાર ડાકટરો મોટી ડાકટરી કોલેજના અધ્યાપકો અને ભારે અનુભવીઓ છે. દવાઓની નિરર્થકતા સાબીત કરવાને તેમના અભિપ્રાયથી વધારે મહત્વનું બીજું શું હોઇ શકે?

ડા. સ્ટીવન્સ કહે છે, કે: "નવા પાસ થયેલા ડાકટરની માન્યતા પ્રમાણે તેની પાસે દરેક રોગની વીશ દવાઓ છે. પણ ત્રીશ વર્ષના અનુભવ પછી તેને સમજાશે, કે એ પ્રત્યેક દવાથી વીશ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. આજના આગળ વધેલા સમયમાં પણ રોગીઓની સ્થિતિ જેવી ને તેવીજ છે. તેનું કારણ એ છે, કે ડાકટરો કુદરતનું મનન ન કરતાં

પોતાના પૂર્વજોએ લખેલી ચોપડીઓનોજ ઉપયોગ કરે છે." ડા. પેન કહે છે, કેઃ રોગનાં કારણો જે કામ શરીરમાં કરે છે, તેજ કામ દવાઓ કરે છે. ઘણી દવાઓ પણ રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. એક જૂનો રોગ મટતાંજ નવો રોગ પેદા થાય છે.

ડા. કલાર્ક કહે છે, કેઃ ડાકટરો દરદ મટાડવાની ધૂનમાં ને ધૂનમાં રોગીને ઊલટું નુકસાન કરે છે. મારા અનુભવમાં કેટલાય એવા માણસો રામશરણ થયા જણાયા છે, જેઓને કુદરત પર છોડયા હોત તો જરૂર સાજા થાત. જેને આપણે દવા સમજીએ છીએ તે ઝેર છે ને તેનો દરેક અણુ રોગીનું બળ કમતી કરે છે. ડા. ફોર્બ્સનો એવો મત છે, કેઃ રોગીને જેટલી કમતી દવા અપાય તેટલો તેને વધારે ફાયદો થાય. ડા. સ્મિથ કહે છે, કે દવાઓથી રોગ કદી સાજા થઇ શકતાજ નથી. રોગ તો કુદરતી રીતેજ મટે છે. ડા. રશ લખે છે, કે ડાકટરોએ રોગોની સંખ્યાની સાથેજ તેમની ભયંકરતા પણ વધારી છે. ડા. સેંડલર કહે છે, કે આલ્કોહોલ (મદ્યાર્ક) અને બીજી દવાઓ કેવળ રોગજ ઉત્પન્ન કરે છે. દવાઓથી શારીરિક શકિતઓનો નાશ થાય છે.

પ્રો. પાર્કર કહે છે, કે મેં ઘણાય રોગોમાં દવાઓનો જરાય ઉપયોગ નહોતો કર્યો ને છતાં તે બધી વખત ઘણો ફાયદો માલૂમ પડયો હતો. હવે મને પૂરી ખાત્રી થઇ છે, કે દવાને બદલે કુદરતી ઉપાયથી માણસ વધારે જલદીથી સાજો થાય છે.

હિંદમાં તો ઓરી અને શીતળાનો કંઇ પણ ઇલાજ કરાતોજ નથી; પરંતુ પશ્ચિમના ડાકટરોને પણ એ તત્વ હવે સમજવા લાગ્યું છે. છતાં શીતળાનું જોર ઘણુંજ હોય તો કદાચ ઉપાયો લેવા શરુ થાય છે. અમેરિકાના આરોગ્યખાતાના એક અમલદારે પોતાના પ્રાન્તના બધા ડાકટરોને એવી સૂચના કરી હતી, કે મેં શીતળાના ઘણા રોગીઓને જરા પણ દવા વિના સંપૂર્ણ સાજા કર્યા છે. ડા. **એમ્સને** ઘણા રોગીઓનાં મરણ બાદ લાશો ચીરતાં ને તપાસતાં માલૂમ પડયું, કે શરીરની અંદરના ભાગોમાં અનેક રોગ મોજૂદ હતા અને તે દવાઓનાં પરિણામ શિવાય બીજું શું હોઇ શકે? પણ જ્યારથી ડા. **એમ્સે** કુદરતી ઇલાજો શરૂ કર્યા ને દવાઓ વાપરવી છોડી દીધી ત્યારથી એકકે માણસ મર્યો નહિ ને તપાસ કરવા માટે લાશ મેળવવી પણ મુશ્કેલ પડી.

ડા. **ઓલેરીનો** એવો મત છે, કે રોગ સાજો કરવામાં વૈદકવિદ્યામાં તદન અજ્ઞાન એવા ઘણા માણસોની મને વધારે મદદ મળી છે. ડૉ. **એમર્સન** જણાવે છે, કે ચિકિત્સા માટે ઘણી ઉપયોગી બાબતો સાધારણ માણસો તરફથી જ જાણવા મળે છે. આપણને તો ફક્ત ગ્રીક ને લેટિનનાં મોટાં મોટાં નામોજ બોલતાં આવડે છે. ડા. **હોમ્સ** કહે છે, કે દવાઓ તૈયાર કરવા માટે નાહક ખાણો ખાલી કરવામાં આવે છે. વનસ્પતિઓનો સંહાર વળી જાય છે ને અનેક સાપનાં ઝેર કાઢવામાં આવે છે, આ બધી દવાઓ દરીઆમાં ફેંકી દેવામાં

આવે તો માનવજાત પર મોટો ઉપકાર થાય. ડા. **પેટ્રીક** લખે છે, કે અનુભવની કસોટી પર દવાઓ બરાબર ઊતરતી નથી. દિવસે દિવસે તેની નિરર્થકતા જ સાબીત થાય છે. જીવનના કુદરતી વિકારોની સામે દવાઓથી ઈલાજ કરવો એ કુદરતની મશ્કરી કરવા જેવું છે. ધીમે ધીમે ડાકટરોને તેમજ દરદીઓને સમજાવા લાગ્યું છે, કે દવાઓ પર આધાર રાખવો એ પૂરૂં ગાંડપણ છે.

ઉપલા બધા ડાકટરો અમેરિકનો છે. હવે અંગ્રેજી ડાકટરોના મત તપાસીએ. ડા. ઈવાન્સ કહે છે, કે આજના આગળ વધતા જમાનામાં કોઇ પણ દવાના ગુણ સંતોષકારક નથી. ડા. **એબરન્કી** જણાવે છે, કે ડાકટરોની સંખ્યા વધે છે તેની સાથે રોગોની પણ સંખ્યા વધે છે. સર **માઇકલ**નો એવો અભિપ્રાય છે, કે રોગોનાં મૂળ સુધી દવાઓ પહોંચી શકતી નથી. ડા. **રોબિન્સન** કહે છે કે આજકાલ દવાઓનો ગુણ કિસ્મત અને ભ્રમના વિચિત્ર મિશ્રણ પર આધાર રાખે છે. ડા. **કૂપર**નો એવો સિદ્ધાંત છે, કે આજકાલની દવાચિકિત્સા સુવિખ્યાત ડાકટરોને માટે ઘણી લજ્જાસ્પદ મનાવી જોઇએ. વિચાર કરવાથી માલૂમ પડે છે કે આપણી દવાઓથી દરદીના શરીરને કેટલો ઓછો લાભ થાય છે, અને તેની સ્થિતિ કેટલી ખરાબ થાય છે! ડા. **રાશ્કે** ભારપૂર્વક કહે છે, કે દવાઓ વિના દરદીની હાલત ઘણી સારી રહે છે. પ્રો. **જેમસન** કહે છે, કે વિજ્ઞાનના નામથી દવા કરનારા હાલના ડાકટરો ખરી ચિકિત્સા પ્રણાલિથી તદ્દન અજાણ્યા

છે. દસ પૈકી નવ દવાઓ રોગીને ઘણી હાનિકારક જ હોય છે. ડબ્લીન મેડિકલ જર્નલમાં એક વાર પ્રસિદ્ધ થયું હતું, કે જેને ચિકિત્સાશાસ્ત્ર કહેવાય છે તે નામે પણ શાસ્ત્ર કે વિજ્ઞાન નથી. એ તો અટકળે બાંધેલા સિદ્ધાંતો, ભ્રમભરી કલ્પનાઓ અને અસ્થિર અનુમાનોનો શંભુ-મેળો છે. સર ફોર્બ્સ કહે છે, કે હજી સુધી રોગ અને તેની ચિકિત્સાના સંબંધમાં કોઈ પણ ખાસ સિદ્ધાંત બરાબર નીકળેલો નથી. કોઈક રોગી દવાઓથી સારા થાય છે. ને ઘણા ખરા રોગીઓ ઘણીક દવાઓ ખાધા પછી કેવળ આપોઆપજ સાજા થાય છે. ડાકટરોને હાથે ઘણા રોગીઓ મરતા જોઈ ડા. ફ્રાંકોએ કહ્યું, કે સરકાર કયાં તો આ ડાકટરોને રજા આપે અગર તો પદ્ધતિઓ અટકાવી લોકોના પ્રાણ બચાવવા માટે કોઇ નવો ઉપાય આદરે. ડા. ઓસ્ટૉકે "દવાઓનો ઇતિહાસ" નામે મોટો ગ્રંથ લખ્યો છે. તેમાં તેઓ કહે છે, કે અમે દવાઓના જેટલા વધારે પ્રયોગો કરીએ છીએ તેટલું અમારૂં જ્ઞાન વધી શકતું નથી. દવાનો દરેક અંશ રોગીની સંજીવન શક્તિ પર માત્ર એક અંધ પ્રયોગ કે અખતરોજ છે. ડા. જોન ગુડે "દવાઓ ને પ્રકૃતિ" વિષે ઘણા સારા ગ્રંથો લખ્યા છે. તેઓ જણાવે છે, કે અમારી દવાઓની અસર ઘણીજ અનિશ્ચિત છે. યુદ્ધ કે દુકાળને લીધે જેટલાં મરણ નીપજ્યાં છે તેથી વધારે મરણ દવાઓના પ્રયો-ગથી નીપજ્યાં છે. પ્રો. વૉટરહાઉસ કહે છે, કે કેળ-વાયલા ડાકટરો કરતાં બીનકેળવાયલા છતાં અનુભવી

ડાકટર વૈદો પર મને વધારે આસ્થા છે. કેમકે તેમની ચિકિત્સા માત્ર અનુભવ પરજ આધાર રાખે છે. સર્વ દેશોમાં અને સર્વ કાળમાં તે લોકોએ સર્વ વિદ્યાપીઠો કરતાં ઘણુ આગળ પડતું કામ કર્યું છે. ડા. **જોનસન** ચિકિત્સા સંબંધી એક પત્રના તંત્રી છે. તેઓ જણાવે છે, કે દુનિયામાં કોઇ પણ ગાંધી કે દવા વેચનારા ન હોત તો હાલના રોગો ઘણા ઘટી જાત અને મરણ સંખ્યા પણ ઓછી થાત. એ વાત હું મારા લાંબા અનુભવ ઉપરથી કહી શકું છું. પેરીસના ડા. **લેગોલ** કહે છે, કે આપણે હાલને કાળે ઘણી મોટી ભુલ કરીએ છીએ. સફળતા મેળવવી હોય તો આપણે આપણો માર્ગ બદલવો જોઇએ. એડિનબરોના પ્રો. **જોન** **કર્કે** ચાળીશ વર્ષ દવાઓના ઈલાજ કર્યા પછી તેની નિરર્થકતા સમજવામાં આવતાં તે છોડી કુદરતી ઇલાજોનો આરંભ કર્યો હતો. તેમનો મત એવો છે, કે ડાકટરી કોલેજમાં વિદ્યાબુદ્ધિ એટલી બધી વેડફી નાખવામાં આવે છે, ને તેઓને કુદરતી ઇલાજોની રીતો સમજવાને એટલા અશક્ત બનાવી દે છે, કે તે સમજવા સારૂ પાછળથી તેમને પોતાની અર્ધી જિંદગી ગાળવી પડે છે. સર **કૂપર** કહે છે, કે દવાવિજ્ઞાનની ઉત્પત્તિ મિથ્યાકલ્પના તેમજ દિન પર દિન વધતી જતી હત્યાથીજ થાય છે. પ્રો. **માહનું** એવું માનવું છે, કે બધાં વિજ્ઞાનોમાં દવાનું વિજ્ઞાન સૌથી વધારે અનિશ્ચિત છે. એડિનબરોની કોલેજના પ્રો. **ગ્રેગરી** કહે છે, કે ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં જેટલી વાતો સત્ય મનાય છે

તેમાંની સેંકડે ૯૯ ટકા અનિશ્ચિત છે. પ્રો. **ફાર્સન** કહે છે, કે દરદી કુદરતી રીતે સાજો થાય છે, કે દવાથી તે અમે નથી સમજી શકતા. કદાચ તેને ખેરાક રૂપી ગોળીઓજ સાજો કરે છે. સર **રિચર્ડસન** કહે છે, કે દવાના વપરાશથી લેાકોની આવરદા ઘટે છે. ડા. **ડાઈટિસ** કહે છે, કે દુનિયાના ⅞ માણસેા દવાના સેવનથી મરે છે. ફ્રાન્સના જાણીતા શરીરશાસ્ત્રી **મેા૦ ગેડિક** જણાવે છે, કે દવાઓ સંબંધમાં, જગતમાં કોઇને કશું જ્ઞાનજ નથી. રેાગ મટાડવામાં કુદરતની ઘણી મદદ હોય છે. ડા. **ઓસલર** અનેક વિદ્યાપીઠના અધ્યાપક હેાઈ દવા ચિકિત્સાના સૌથી મેાટા પ્રખર પંડિત મનાય છે. તેઓએ દવાઓની નિરર્થકતા અને કુદરતી ઇલાજોની પ્રશંસા કરી 'એનસાઈક્લેાપીડીઆ અમેરિકા'માં લખ્યું છે, કે ઓગણીશમી સદીની શરૂઆતમાં ટાઈફોઇડ તાવના ઇલાજ માટે મેાટા ભયંકર ને ઊગ્ર પ્રયત્નેા થતા હતા, દરદીની ફ્સ ખોલતા, તેનાં શરીર પર ફેાલ્લા ઉઠાડતા; પણ હવે રેાગીને અમુક પ્રકારે સ્નાન કરાવવાથી, અને જવક્ષેત્ર દવા આપવાથી આરામ થાય છે; દવાઓની નિરર્થકતાનું સૌથી સારૂં ઉદાહરણ એજ છે. આથી એવું અનુમાન નીકળે છે, કે રેાગેા પર દવાઓની કાંઈ પણ અસર થતી નથી. દવાઓને નકામી સમજે તેજ ખરેા ડાકટર કહેવાય.

૯: કુદરતી ઇલાજો

આ બધું વાંચ્યા પછી વાચકના મનમાં પ્રશ્ન ઊઠશે, કે ત્યારે રોગોનો નાશ કરવાનો ઉત્તમ ઉપાય કયો? આજકાલ અનેક પ્રકારની ચિકિત્સાપદ્ધતિઓ ચાલુ છે, જેમાં દવાઓનો જરા યે ઉપયોગ નથી થતો. માત્ર બહારના ઉપચારો વડે રોગ મટાડાય છે. એ બધી પ્રણાલિઓ કુદરતી ચિકિત્સાઓ કહેવાય છે. તેમાં જળ ચિકિત્સા, અપવાસ ચિકિત્સા, વીજળી ચિકિત્સા વગેરે મુખ્ય છે. તે શિવાય મેસમેરિઝમ વગેરે પ્રયોગોથી પણ રોગ મટાડી શકાય છે. આ બધી ચિકિત્સાઓ કુદરતી તો કહેવાય છે, પણ ઝીણવટથી જોતાં એમાંની ઘણીખરીમાં અનેક પ્રકારની એવી ક્રિયાઓની જરૂર પડે છે જેને કોઇ પણ સમજદાર માણસ કુદરતી ન કહે. જે જે પદ્ધતિઓ કુદરતી કહેવાય છે તેમાં અપવાસની પદ્ધતિ સર્વોત્તમ કહી શકાય. અપવાસના ઇલાજોમાં ન તો યંત્રોની જરૂર પડે છે. એમાં જરૂર માત્ર એટલી કોઇ પણ ઉપલક ઉપચારોની જરૂર પડે છે કે ન તો

રહે છે, કે રોગીએ ખાવાનું સમૂળગું છોડી દેવું ને જ્યાં સુધી પાછી કુદરતી ભૂખ ન લાગે ત્યાં સુધી અપવાસ કરવા. અપવાસના વખત દરમ્યાન માણસની શક્તિ જાળવી રાખવા થોડીક કસરતની પણ જરૂર પડે છે.

હવે ઉપવાસ ચિકિત્સા સાથે દવાચિકિત્સાની સરખામણી કરીએ. પાચનશક્તિ નાશ પામી હોય એવા બે માણસો લઇએ. તેમાં એક જાતજાતની ગોળીઓ, અનેક ચૂરણો અને દવાઓથી પોતાની ભૂખ વધારે છે; બીજો માત્ર બેચાર દિવસના અપવાસ કરી સવાર સાંજ બે ત્રણ માઇલ ચાલીને પાચનશક્તિ સુધારે છે. હવે તમેજ વિચાર કરો, કે એમાંથી ફાયદો કોનો? દવાનો કે અપવાસનો? મોટા ડાકટરોએ પરીક્ષા કરી અનુભવથી સાબીત કર્યું છે, કે કોઈ પણ રોગની દવા વડે ચિકિત્સા કરતાં રોગીને કોઇક નાની મોટી ફરિયાદો રહેલી માલમ પડે છે. કોઇને બંધકોશ તો કોઇને માથાનો દુઃખાવો અગર આધાશીશી, કોઇને ઊંઘ ન આવે તો કોઇને અશક્તિ લાગે. આ રીતે કુદરત આપણને સૂચવે છે, કે આપણે કુદરતની વિરૂદ્ધ જઇએ છીએ. કાંઇ પણ પરવા કરતા નથી, એટલે આખરે પ્રકૃતિ લાચાર થઇ સ્વભાવિક હાલતે પહોંચે છે. ને શરીર એવું નકામું બને છે, કે પછી તેને દવા વિના ચાલતું જ નથી. જ્યારે શરીર સાધારણ દવાઓથી ટેવાઇ જાય છે, ત્યારે તેને વધારે જલદ દવાઓની જરૂર પડે છે. આ ક્રમ વધ્યેજ જાય છે ને છેવટે માણસના પ્રાણ પણ જાય છે.

પણ માણુસ અપવાસ કરે અથવા જલદી પચે તેવો હલકો ખોરાક લે, સ્વચ્છ હવામાં ફરે ને ખૂબ કસરત કરે તો તે આપોઆપ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરે છે; આનો અનુભવ દરેક વિચારશીલ માણુસે કરવો જોઇએ. કસરતથી શરીરમાં નવું બળ આવે છે; સ્નાયુ મજબૂત થાય છે, ફેફસાં, હૃદય, મૂત્રપિંડ વગેરે અવયવો પોતપોતાનું કામ વધારે સારી રીતે કરે છે અને આખા શરીરમાં નવીજ સંજીવન શકિત પેદા થાય છે. રોગીની પાચનશકિત સુધરે છે. દવાઓ રોગને સારો કરી દે છે, તો યે કાંઇ બૂરી અસર શરીરમાં રહી જાય છે. ત્યારે કસરત, સ્વચ્છ હવા, હલકો ખોરાક વગેરે કુદરતી ઇલાજો શરીરને સારૂં કરવા ઉપરાંત બીજા અનેક વિકારો પણ દૂર કરે છે. કુદરતની પ્રણાલીથી રોગને જ્યાંનો ત્યાં બળપૂર્વક દાબી દેવામાં આવતો નથી પણ તેનું કારણુ જ જડમૂળથી દૂર કરવામાં આવે છે.

સુપ્રસિદ્ધ ડા. ઇ. **એચ. ડેવીન** કહે છે, કે "રોગીના શરીરમાં ખોરાક રહેવા ન દો; તેથી તે રોગી નહિ પણ રોગ પોતે જ ભુખે મરશે." આ વાત સાચી જ છે. અપવાસ ચિકિત્સાના નિયમ એટલા સરળ, ઉપયોગી અને લાભકારક છે, કે શરીરશાસ્ત્રના સર્વ પંડિતો તેમાં એકમત છે. સર્વ દેશના અને સર્વ પ્રકારના વૈદ ડાકટરો કોઇ ને કોઇ વખત તથા કોઇ ને કોઇ રૂપમાં એ પધ્ધતિ પ્રમાણે કામ કરે છે. દુનિયાના સઘળા ચિકિત્સાગ્રંથોમાં એ કુદરતી ઈલાજોનો ઉલ્લેખ કરેલો છે, એટલું જ નહિ

પણ પશુપક્ષીઓ ય પોતાના વર્તનથી એ બાબતમાં સાથી પૂરે છે. અપવાસની ઉપયોગિતા સમજાવવાને આથી વધારે શાની જરૂર હોય ?

અપવાસથી શરીરની ક્રિયાઓ પર જે અસર થાય છે તે વિષે આ પુસ્તકમાં અગાઉ ઘણું કહેવાઇ ગયું છે. કેવી અજાયબીની વાત છે, કે માણસો પોતાનાં કામકાજથી અવારનવાર છુટ્ટી લે છે, પણ શરીરને કદિયે છુટ્ટી આપતાં નથી ! હાથપગ કે મસ્તકથી થતાં કામો છોડી દેવાં એટલે ખરો આરામ લીધો એમ ન કહેવાય; કેમકે તેથી અંદરના અવયવોને છુટ્ટી મળતી નથી. આપણા મનને થોડી ઘણી રાહત આપીએ ને બિચારા પેટને કદાપિ રાહત ન આપીએ ને તેની પાસેથી સદા કામ લઇએ છીએ એજ બધા રોગોનું મૂળ કારણ છે.



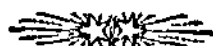
૧૦ : અપવાસ અને ધર્મગ્રંથ

દુનિયામાં જેટલા પંથ કે ધર્મો છે તે સર્વમાં કોઇ ને કોઈ પ્રકારે વ્રતો અને અપવાસ કરવાની આજ્ઞા કરેલી છે. હિંદુધર્મમાં જુદાં જુદાં પર્વો, એકાદશી, રવિવાર વગેરે વ્રતો હોય છે. તે બધાંની સંખ્યા લગભગ ૫૫૯ થી વધારે છે. ઘણાં વ્રતોમાં અન્ન ન ખાવાની અને કેટલીક વાર થોડો ફલાહાર કે એક ટંક ખાવાની જ આજ્ઞા કરી હોય છે. આ બધાં વ્રતોના મૂળમાં એકજ સિદ્ધાંત સમાયો છે ને તે પાચનક્રિયાને સારી હાલતમાં રાખવાનો. આજકાલ લોકો વ્રત કરે છે પણ તેના સિદ્ધાંતથી એવું અવળું આચરણ કરે છે, કે તે પરિણામ વધારે બૂરું આવે છે. જે વ્રતમાં એક વાર ને તે પણ ફળફળાદિ ખાવાનું ફરમાન હોય છે, તેમાં પણ લોકો શિંગોડાં વગેરેના લોટની પૂરીઓ, પકોડીઓ, પાંચ દસ જાતની શાકભાજીઓ, જાતજાતની મીઠાઇઓ, પકવાન વગેરે ઉડાવે છે ને સાથે સાથે ઉપરથી દૂધ, બાસુદી ને મલાઇનો

પણ ઘાણુ વાળે છે. વ્રતને દિવસે તો રોજ કરતાં પણ વધારે ખાવામાં દોષ લોકોનો છે; ધર્મગ્રંથોમાં શારીરિક આરોગ્યને ખાતરજ વ્રતોની આજ્ઞા આપેલી છે. ઉપરાંત ધર્મગ્રંથોમાં નિર્મળ અને ચાન્દ્રાયણ વગેરે અનેક પ્રકારનાં વ્રતો છે. તેમાં કોઈ પણ રીતે નિયમોનું ઉલ્લંઘન થઇ શકતું નથી. હિંદમાં પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓજ વધારે વ્રતો આદરે છે ને તેથી જે રોગોથી પુરૂષો પીડાય છે તેવા રોગોથી અહીંની સ્ત્રીઓ ઘણી વાર મુક્ત હોય છે. સ્ત્રીઓમાં કબજિયાત ને અપચો બહુ જવલ્લેજ હોય છે. જૈનોના ધર્મગ્રંથોમાં એક અપવાસ નહિ, પણ અનેક લાંબા અપવાસોની વિધિ હોય છે. તે અપવાસો અઠવાડિયાના નહિ, પણ મહિનાઓના હોય છે; પશ્ચિમમાં ચિકિત્સકો પોતાના દરદીને કરાવે છે તેવાજ પ્રકારના આ અપવાસ હોય છે. મુસલમાનોને કુરાનના ફરમાન મુજબ બરાબર ત્રીશ દિવસના રોજા રાખવા પડે છે. રોજા દરમિયાન તેઓ સવારમાં થોડુંક ખાઇ લે છે. પછી આખો દિવસ પાણી કે કશું લેવાતું નથી. સાંજે અપવાસ છૂટે છે. ઇસાઈઓ (યહુદીઓ)ના ધર્મગ્રંથોમાં અપવાસની ખાસ આજ્ઞા કરેલી છે. આત્મા, મન અને શરીર એ ત્રણેને માટે અપવાસની ખાસ જરૂર છે, ને તેથીજ ધર્મગ્રંથોમાં પણ તેની આજ્ઞા કરવામાં આવી છે.

ઘણા જૂના સમયના ધર્મોમાં અપવાસની વિધિ નથી; કારણ કે તે વખતે મનુષ્યો કુદરતી જીવનજ ગાળતાં એટલે તેમના પર સુધારાના રંગની અસર નહોતી. તે

વખતે તેમને કુદરતનું ભાન હતું ને તેઓ કુદરતી નિયમોનું ઉલ્લંઘન નહોતાં કરતાં. અનેક પ્રાચીન જાતિઓમાં પહેલાં આઠ પહોરમા માત્ર એક જ વાર (ને તે પણ થોડુંક જ) ખાવાનો રિવાજ હતો. ત્યાર પછી ઘણા વર્ષે મનુષ્યો વધારે ને વધારે ખોરાક લેવા મંડયાં. પ્રાચીન કાળના બધા દેશોના ધર્મિષ્ઠ લોકો ઘણું થોડું ખાતા ને વારંવાર લાંબા અપવાસ કરતા. કોઈ પણ દેશના ને કોઈ પણ પંથના સંત કે મહાત્મા પુરૂષોનાં ઉદાહરણ જોઇશું તો તેઓએ ઘણા અપવાસ કરેલા હોવાનું જરૂર માલમ પડશે. હિંદના પ્રાચીન ઋષિઓ અપવાસને તપશ્ચર્યાનું એક મુખ્ય અંગ ગણતા. મોટા મોટા ધર્માચાર્યો લાંબા અપવાસ જાતે કરતા ને તેના લાભ પોતાના અનુયાયીઓને સમજાવતા. પણ આજકાલ જે લોકો ધાર્મિક દૃષ્ટિએ અપવાસ કરે છે તેમને બધા દેશોમાં ધર્માન્ધની ઉપમા મળે છે; ને તેમની હાંસી થાય છે. આનું કારણ એજ છે, કે આજકાલ લોકો કુદરતી નિયમોથી બીલકુલ વેગળા જ થઇ ગયા છે. જે લોકો અન્નને જ પ્રાણ સમજે છે તેમની આંખો ખોલવા માટે અપવાસના સિદ્ધાંતોનો ફરીથી પ્રચાર શરૂ થયો છે.



૧૧: ઇતિહાસ અને અપવાસ

દરેક કાળ ને દેશના ઇતિહાસમાં ઘણાં ઉદાહરણ મળે છે, કે કેટલાય લોકો અપવાસના ચુસ્ત હિમાયતીઓ હતા. ભારતના ઇતિહાસમાં તો એવા મનુષ્યોની સંખ્યા પુષ્કળ છે. બીજા દેશોમાં પણ એવા ઘણા લોકો હતા. એક મોટો આરબ ચિકિત્સક હતો તે દવા વિનાજ રોગ સાજા કરતો. તે કેટલી યે વાર આખી રાત પોતાના દરદીની પથારી પાસેજ બેસી રહેતો કે રખેને તે કાંઇ ખાઇ બેસે.

કેટલાક ઇસાઇ પાદરીઓ ઘણી વેળા નગર બહાર જતા ને ત્યાં આહાર વિના રહેતા. વ્રતભંગની બીકે તેઓ એક દાણો પણ મોંમાં ન નાખતા, છતાં મહિને બે મહિને પણ તેમના શરીરમાં એવી તાકાત રહેતી, કે જંગલમાંથી પગપાળા પોતાને મુકામે પાછા જતા. એક વાર એક ઇસાઇ મહાત્માની સ્ત્રીમિત્ર મરણ પામી. તેથી તેના વિયોગે તે એટલો દુઃખી થયો, કે તેણે જીવ-

નનો અંત લાવવાનો નિશ્ચય કર્યો; પરંતુ કોઇ પણ પ્રકારે આત્મહત્યા કરવી એને ઠીક ન લાગી. તેથી તે એક પહાડની ટોચ પર ગયો ને અન્ન જળનો ત્યાગ કર્યો. તે ધારતો હતો, કે આથી પોતાના પ્રાણ જરૂર નીકળી જશે. પણ એમ ને એમ તે સિત્તેર દિવસ સુધી અન્ન પાણી વિના જીવ્યો. એ સમયમાં એનું દુઃખ કમી થયું ને એને ખરૂં ભાન આવ્યું. એકોતેરમે દિવસે એણે એક તોલો ખોરાક લેવો શરૂ કર્યો. તે બાદ તેની તન્દુરસ્તી ઘણીજ સુધરી ગઇ અને ઘણાં વર્ષ જીવીને તેણે પાછળથી અનેક મઠોની સ્થાપના કરી. હાલ પણ એવા દાખલા મળે છે, કે ખાણોમાં કામ કરતા મજૂરો સાત આઠ દિવસ સુધી પાણી શિવાય કશું લેતા નથી; તો યે તેઓ સારી રીતે કામ કરી શકે છે. ગરમમાં ગરમ દેશોમાં પણ કેટલાક મલ્લો આઠ કે દસ દિવસ ખાધા વિના રહે છે.



૧૧: અપવાસ અને પશુઓ

અપવાસની ઉપયોગિતા સાબીત કરવા માટે ઘણાં નિર્વિવાદ પ્રમાણો અનેક પશુ પંખીઓના જીવનમાંથી મળે છે. જે પશુ પંખીઓને તેમના માલિક સાધારણ માંદગી માટે પણ જાનવરને દવાખાને લઈ જાય છે તેવા અપવાદ બાદ કરીએ તો પણ સંસ્કારી કહેવાતા માણસો શિવાય સર્વ જીવો કોઇ પણ બીમારીથી પીડાતાં તરત જ ખોરાકનો ત્યાગ આપોઆપ કરી દે છે. સિંહ વગેરેને કાંઇ જખમ થાય છે તો તે એકાંત જગાએ જઇને અન્નપાણી લીધા વિના ઘણા દિવસો એમ ને એમ પડી રહે છે. ખોરાક ન લેવાથી તેનો વ્યાધિ જલદી મટી જાય છે. કેટલાંક પશુઓનું લોહી ઘણું ગરમ હોય છે. તેઓ ઘણી વેળા શિયાળામાં એકાંત સ્થળે જઇ ખાધાપીધા વિના પડી રહે છે. અને આખો શિયાળો નિરાહાર રહેવા છતાં તેમની શક્તિ ઘણી ઓછી ઘટે છે, ને ત્યાર પછી તેઓ પાછા અગાઉની માફક આનં-

દથી હરેફરે છે.

પ્રાણીઓ લાંબો વખત આહાર વિના સહેલાઇથી રહી શકે છે. રીંછની શરીરરચના માણસોના જેવી છે. બરફના મુલકોમાં રીંછ ચાર મહિના લાગલાગટ પોતાની ગુફાઓમાં નિરાહાર પડી રહે છે. તે વખતે કોઈ તેમને છેડે તો તેઓ તેને મારીજ નાખે છે. પશુઓ પોતાનું આરોગ્ય જાળવવા સારૂ પણ કેટલીક વાર અપવાસ કરે છે.

એકવાર ડા. મેકફેડનનો કૂતરો ઉંચા મકાન પરથી નીચે પત્થરિયા રસ્તા પર પડયો ને હાડકે હાડકાં તૂટી ગયા જેવી તેની સ્થિતિ લાગી. પડતાં વારનેજ તેના નાક અને મોંમાંથી લોહી નીકળવા લાગ્યું. પાસે ઊભેલા કેટલાક સિપાઇઓએ કૂતરાને ગોળી મારી તેની રીબાતી જિંદગીનો અંત આણવાની ડાકટર પાસે રજા માગી. પણ ડાકટર તેમ ન કરતાં તેને ઉપાડીને ઘેર લઇ ગયા અને તેના પર અપવાસના સિદ્ધાંતનો પ્રયોગ કરવાનો વિચાર કર્યો. તપાસ કરતાં જણાયું, કે તેના બે પગ અને ત્રણ પાંસળીઓ ભાંગી ગઇ હતી અને ફેફસાંને પણ ઘણી ઇજા થઇ હતી. સૌએ એના જીવવાની આશા છોડી, અને તેને દાટવા માટે ખાડો પણ ખોદીને તૈયાર રાખ્યો. છતાં બીજે દિવસે પણ તેનો પ્રાણ ગયો નહિ. તે દિવસે તેણે ખૂબ પાણી પીધું. વીશ દિવસ તે નિરાહાર પડી રહ્યો. દૂધ કે માંસરસને પણ મોં ન લગાડે. એકવીશમા દિવસથી તેણે દૂધ પીવું શરૂ કર્યું ને છવ્વીશમા દિવસથી થોડું થોડું માંસ પણ ખાવા માંડયું.

તેના પગ સહેજ વાંકા રહી ગયા. તે સિવાય તે તદ્દન નીરોગી બની ગયા. બીજે વર્ષે ડા. મેકફેડન એને જે પશુવૈદોએ એની આશા છોડી દીધી હતી તેમની પાસે લઇ ગયા. તેઓ તો કૂતરાને સાજો થયેલો જોઈ આશ્ચર્ય બની ગયા. પહેલાં તો દવા અને ખોરાક વિના એ જીવતો જ શી રીતે રહી શક્યો તેની તેમને સમજણ પડી નહિ. એમના સિદ્ધાંત પ્રમાણે તો એને જીવવાને અને સાજા થવા સારૂ ખોરાક, દવા દારૂ વગેરેની જરૂર પડે; પણ તે કશા વિના પણ એને સાજો થયેલો જોઇ તેમને નવાઈ ઉપજી.

દરેક જણ થોડાક અનુભવ વડે સિદ્ધ કરી શકશે કે પાળેલા ને જંગલી પશુઓ બધાંય માંદા પડતાં જ ખાવાનું આપોઆપ છોડી દે છે; ને ઘણી જલદીથી નીરોગી બની જાય છે. કુદરતી રીતે જ અન્નજળ છોડવાની સમજ જાનવરોમાં હોય છે. અને તેમની મારફત કુદરત આપણને પણ તેવી સમજ આપે છે. પણ આપણે તે માનતા નથી. આપણે ખોરાકની મદદથી રોગનું ઊલટું પોષણ કરીએ છીએ, અને દવાઓની મદદથી તેની વૃદ્ધિ કરીએ છીએ; છતાં માનીએ છીએ, કે અમે દુઃખના ઇલાજ કરીએ છીએ. ચિકિત્સાના મૂળ સાથે આપણને કાંઇ પણ સંબંધ નથી. આપણો માર્ગ તદ્દન વિપરીત અને જુદો જ છે. કાં તો કુદરત નષ્ટ બનીને આપણને સાજા કરે છે, અથવા તો તરેહ તરેહના ઇલાજોથી રોગ ઉત્પન્ન કરનારાં ઝેર એકત્ર થઈ શરીરનાં

કેાઇ અંગમાં તેને દબાવી દે છે. ને લાગ મળતાં રેાગ પાછેા ઊભરી નીકળે છે. કેાણ જાણે મનુષ્યેાની સમજમાં કયારે આવશે કે રેાગી આહાર છેાડે છે, ત્યારે ખેારાક પચાવનાર શકિત તેનેા રેાગ દૂર કરવા માંડે છે ને થેાડાજ સમયમાં તેને આરામ થઇ જાય છે?



૧૩: ચિકિત્સા અને અપવાસ

આજકાલ જેટલી ચિકિત્સાઓ પ્રચલિત છે, તેમાં ઘણી ખરી તો અકુદરતી છે તે આપણે જોયું. બધી ચિકિત્સાઓમાં કોઇ ને કોઇ પ્રકારે અપવાસ જરૂર કરાવવામાં આવે છે. રોગીનો ખોરાક પ્રમાણુસર કરવો એ તો ચિકિત્સક માત્રનો મૂળ સિદ્ધાંતજ હોય છે. ઘણી અવસ્થામાં તેઓ અપવાસની જરૂરત સમજે છે. તાવ વગેરે રોગોમાં પ્રથમ ઉપાય તરીકે રોગીને અપવાસ કરાવવામાં આવે છે ને ચડતા તાવને કોઇ પણ પ્રકારે છોડવો તે ઠીક નથી મનાતું. કોઇ એવા પણ રોગીઓ હોય છે, કે રાત્રે તાવ આવે તો સવાર પડતાંજ દવા પીવી શરૂ કરી દે છે. પણ સમજુ માણસો એવી ટેવની પ્રશંસા નજ કરે. અનેક રોગની શરૂઆતમાં તો આપણે લાચાર થઇ કુદરતના કેટલાક નિયમોનું પાલન કરીએ છીએ ને એમ ન કરીએ તો કુદરત આપણને સખત દંડ કરે છે. આગળ ચાલતાં એ નિયમોનો કાંઇક લાભ મેળવી ચૂકયા પછી આપણે તેનું ઉલ્લંઘન કરીએ છીએ. તેનું કારણ એ છે, કે તે વખતે આપણે એવી સ્થિતિએ

પહોંચીએ છીએ, કે પ્રકૃતિ દ્વારા આપણને તુરત નહિ પણ કેટલેક વખત વીતે શિક્ષા થાય છે. અનેક રોગોની શરૂઆતમાં ડાકટરો, વૈદો કે હકીમો દરદીને અપવાસ કરાવે છે ત્યારે રોગનું ઘણું ખરૂં જોર ઘટી જાય છે; ને તેવીજ સ્થિતિમાં થોડો વધારે વખત રોગીને રખાય ને કોઈ પણ જાતની દવા ન અપાય કે ખોરાક પણ ન અપાય તો તે જરૂરજ જલદીથી સારો થઇ જાય છે. અહીં આરંભ કુદરતી નિયમોથી થાય છે ખરો, પણ વચમાં કૃત્રિમ નિયમોનું પાલન થાય છે.

ગમે તેમ હો, પણ એમાં તો સંદેહ નથીજ કે સર્વ ચિકિત્સકો કોઇ ને કોઈ પ્રસંગે રોગીનો ખોરાક બંધ કરી દે છે. આથી સિદ્ધ થાય છે, કે તેઓ અપવાસનું મહત્વ સમજે છે, જાણે છે, અને કોઈ વાર તેનાથી લાભ પણ મેળવે છે. પણ અપવાસ સંબંધી તેમનું જ્ઞાન ઘણુંજ થોડું છે. કોઇક વૈદ કે હકીમ પોતાના દરદીને દશેક દિવસ ખોરાક વિના રાખે છે ત્યારે ડાકટરો તેમને હસે છે. તેઓ એમ સમજે છે, કે રોગીને કોઇ પણ પ્રકારે ખાવાનું ન અપાશે તો તેની શકિત ઘટી જશે, ને તે સાજો થવાને બદલે ઊલટો મરી જશે. પણ તેમનો આ મત સર્વાંશે સત્ય નથી. આગળ જતાં આપણને જણાશે, કે અપવાસને અને શકિતનાશને પરસ્પર કેટલો સંબંધ છે! પણ એ ન ભૂલવું, કે અપવાસ કરાવનાર હકીમ વૈદોને હસનાર ડાકટરો પણ કેટલીક વાર પોતાના રોગીને આઠદસ દિવસ ભૂખ્યા રાખે છે ખરા.

૧૪: આયુર્વેદ અને અપવાસ

હિંદના પ્રાચીન આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં અપવાસને ઘણું મહત્વ અપાયું છે; અને તેના અનેક લાભ બતાવ્યા છે. આયુર્વેદશાસ્ત્રીઓની એવી માન્યતા છે, કે શરીરમાં કફ, પિત્ત અને વાયુ એ ત્રણ પદાર્થો સરખી સ્થિતિમાં રહે છે ત્યાં સુધી માણસ નીરોગી રહે છે; ને એ ત્રણ-માંથી કોઈપણ પદાર્થની વધઘટ થતાં જ મનુષ્યના શરી-રમાં કોઈ ને કોઈ રોગ પેદા થાય છે. પછી તે નજીવો હોય કે ભયંકર હોય! આયુર્વેદના ગ્રંથમાં જોશો તો કોઈ પણ રોગનું કારણ કફ, પિત્ત કે વાયુ જ હશે. વૈદનું કામ તો એ વધારે પડતા કે ઘટી ગયેલા પદા-ર્થને પ્રમાણસર કરવાનું જ છે. અપવાસ વિષે ચિકિત્સા-શાસ્ત્રનો એવો મત છે, કે અપવાસ સહન કરવાની શક્તિ પણ તે દોષોમાં જ હોય છે. માણસના શરીરમાં દોષ હોય ત્યાં સુધી તે નિરાહાર રહી શકે છે. દોષોનું શમન થયા પછી ખોરાક વિના તેનાથી રહી શકાતું નથી.

આ બાબત અનેક વૈદક ગ્રંથોમાં લખેલી છે.

ભાવપ્રકાશમાં લખ્યું છે, કે અપવાસથી શરીરના દોષ નાબૂદ થાય છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત બને છે અને ભૂખ સારી લાગે છે. દોષોથી રોગની વૃદ્ધિ થાય છે અને અપવાસથી તે દોષો નાશ પામે છે. ત્યારે અપવાસ જ રોગનો નાશકર્તા છે એ સિદ્ધાંત માનવામાં કંઇ સંકોચ આવે એમ નથી. સુશ્રુતમાં સ્પષ્ટ લખ્યું છે, જે માણુસને જઠરાગ્નિનો દોષ હોય તેને અપવાસથી ઘણો ફાયદો થાય છે. પશ્ચિમના ડાકટરોનોય એવો મત છે કે રોગી ખાવાનું છોડી દે છે, ત્યારે તેની ખોરાક પચાવનારી શક્તિઓ રોગ દૂર કરવાના કામે લાગી જાય છે ને તેથી તે રોગી જલદી સારો થઇ જાય છે. જઠરાગ્નિ ખોરાકને પચાવે છે અને જ્યારે પેટમાં ખોરાક નથી જતો ત્યારે તે રોગને પચાવે છે, કિંવા નષ્ટ કરે છે. આથી સાબીત થાય છે કે ભૂખે પેટે રહેવાથી રોગનો નાશ જરૂર થાય છે, ને શરીરને લાભજ થાય છે. નુકસાન કદીજ થતું નથી.

ભાવપ્રકાશમાં જણાવે છે, કે કોઈ પણ રોગ સાધારણ કે મધ્યમ હોય ત્યારે તો અપવાસ કરવાજ શ્રેષ્ટ છે. તેથી વાયુપ્રકોપ સાત દિવસમાં, પિત્તપ્રકોપ દસ દિવસમાં અને કફનો દોષ બાર દિવસમાં નષ્ટ થાય છે. એ ગ્રંથકર્તાએ ભયંકર રોગી અવસ્થામાં અપવાસની મનાઈ કરી છે. પણ તેથી આપણા અપવાસના સિદ્ધાંતમાં કોઇ જાતનો દોષ નથી આવતો. કોઇ પણ દોષ શરૂ-

આતમાં ઉગ્ર કે મહાભયંકર રૂપ ધારણ કરતો નથી. પહેલાં તે સાધારણ સ્થિતિમાંજ હોય છે. ઉગ્ર સ્વરૂપ ધારણ કરતાં તેને ઘણો વખત લાગે છે. તેથી રોગની શરૂઆતમાંજ અપવાસની શરૂઆત થાય તો જરૂર તેનો નાશ થાય.

સુશ્રુતના કહેવા પ્રમાણે તો શરીરને હલકું કરનારી બધી ક્રિયાઓનો અપવાસમાંજ સમાવેશ થાય છે. કોઇ રોગીના પેટમાં ઘણો ખોરાક હોય તે દૂર કરવા વૈદ તેને ઊલટી કે ઝાડાની દવા આપશે, પણ એ ક્રિયા અપવાસ વધારે ઉગ્ર છે. કારણ, કે અપવાસથી ખોરાક નષ્ટ થવાને જેટલી વાર લાગે છે તેના કરતાં ઊલટીઝાડાથી વધારે લાગે છે. કસરત અને વાયુનું સેવન એ અપવાસનાં અંગ મનાય છે. તેથી અપવાસનું મહત્ત્વ ઓર વધે છે, ને એ ક્રિયા ઘણી ઉપયોગી ગણાય છે. સુશ્રુતના મત પ્રમાણે અપવાસથી તાવનો નાશ થાય છે. જઠરાગ્નિ તેજ થાય છે અને શરીર હલકું રહે છે. અપવાસ કર્યા પછી મળમૂત્રનો ત્યાગ બરાબર થાય, ભુખતરસ સહી ન શકાય, શરીર હલકું લાગે, આત્મા અને મન શુદ્ધ થાય અને ઇન્દ્રિયો નિર્વિકાર બને ત્યારે સમજવું, કે અપવાસ બરાબર રીતે થયા છે.

તાવ માટે તો સૌ કોઈ અપવાસને ઉપયોગી બલ્કે આવશ્યક માને છે. **ચક્રદત્ત** કહે છે, કે તાવનો નાશ અપવાસ વડે કરવો એવી **આત્રેય** ઋષિની આજ્ઞા છે. વૈદકમાં ઊલટી, ઝાડા અને નિરૂહ, બસ્તી (ઇન્દ્રિય જુલાબ)

એ ચાર પ્રકારની શુદ્ધિઓ કહેવાય છે. તેમનો તાવમાં ઉપયોગ થાય છે. પણ અપવાસ તો એ ક્રિયાઓ કરતાં વધારે ઉપયોગી મનાય છે.

ચરક અને વાગ્ભટ્ટે કહ્યું છે, કે દોષિક વાત વગેરે આમાશયમાં ચોંટી જઈ જઠરાગ્નિને મંદ પાડે છે, અને ઝાડા સાથે મળી શરીરના રોમેરોમમાં પ્રસરી જઇ તાવ પેદા કરે છે. આમના દોષો મટાડવા ને જઠરાગ્નિને તેજ કરવા સારૂ અને શરીરનાં છિદ્રો સાફ કરવા સારૂ અપવાસની ખાસ જરૂર છે. જે દોષો જઠરગ્નિને મંદ કરે છે તેમનો નાશ કરવાનો અપવાસથી શ્રેષ્ઠ બીજો કોઇ ઉપાય નથી એમ બતાવવાની જરૂર હવે રહે છે?

પશ્ચિમના ડાકટરોએ અપવાસ ચિકિત્સાને માન્ય રાખી છે. તેઓ અપવાસ કાળમાં રોગીને માત્ર શુદ્ધ જીવન આપે છે. વૈદક ગ્રંથોમાં પણ અપવાસના કાળમાં પાણી આપવું યોગ્ય મનાય છે. પાણીને આપણે અમૃત માનીએ છીએ અને તેથી બધી સ્થિતિમાં તે લાભકારક છે. વૈદક ગ્રંથોમાં એમ કહેલું છે, કે અપવાસ કાળમાં પાણી બંધ ન કરવું જોઇએ; કારણ આરોગ્ય પાણીને આધીન છે. સારાંશ એ છે, કે અપવાસનો સિદ્ધાંત આયુર્વેદમાં કાંઇ નવો નથી; અને આજના નવીન ઉપવાસના સિદ્ધાંતને કોઈ પણ રીતે પ્રતિકૂળ નથી. આયુર્વેદમાંથી તો પાશ્ચાત્ય ડાકટરોના ઉપવાસના સિદ્ધાંતને દરેક રીતે પુષ્ટિ મળે છે.

૧૫: પ્રકૃતિ અને અપવાસ

પશ્ચિમમાં અપવાસ ચિકિત્સાનો પુનરૂદ્ધાર કરનાર લોકો પોતાના જીવનકાળની શરૂઆતમાં ઘણા દુર્બળ હતા અને લાંબા વખત સુધી જાતજાતની દવાઓ કર્યા પછી જિંદગીથી તદન કંટાળી ગયા હતા. દવાઓથી કાંઈ પણ ફાયદો માલૂમ ન પડયો. ને ઊલટી રોગીઓની સંખ્યા દિવસે દિવસે વધતી જતી જોઈ ત્યારે તદ્દન કુદરતી હોય ને જેનાથી લાભ શિવાય બીજું કાંઈજ ન થાય એવી કોઇ ચિકિત્સાની રીત શોધી કાઢવા તેમણે યત્ન કર્યો અને ઘણો શ્રમ ઉઠાવી આ નવીન કુદરતી પ્રણાલિની શોધ કરી. જેમ જેમ તેનો તેઓ ઉપયોગ કરતા ગયા અને જેમ જેમ તેમનો અનુભવ વધતો ગયો તેમ તેમ તેમને શ્રદ્ધા ચોટતી ગઈ, કે રોગીનું કોઇ પણ રીતે કલ્યાણ થતું હોય તો તે માત્ર અપવાસથી જ થાય છે. હવે તો યુરોપ અમેરિકામાં એવાં ઘણાં ઉપચારગૃહો ખુલ્યાં છે જ્યાં માત્ર અપવાસ અને

જળોપચાર વડે જ રોગો મટાડવામાં આવે છે.

સાધારણ સમજશક્તિવાળો કોઈ પણ માણસ સમજી શકે છે, કે કોઈ પણ રોગીને ભૂખ ન હોય ત્યારે જબરદસ્તીથી ખવડાવવાથી શરીરને ઘણું નુકસાન પહોંચે. તાવ, માથું દુઃખવું, અપચો વગેરે ઘણા રોગો અને માનસિક ચિંતાઓ વગેરે કારણોથી મનુષ્યની ભૂખ મરી જાય છે. તેવે વખતે શરીરની શક્તિ જાળવી રાખવા સારૂ બળજબરીથી ખવડાવવામાં આવે તો શક્તિ કાયમ રહેવાને બદલે બગડવાની શરૂઆત થાય છે. એ સ્થિતિમાં માણસે એવો ખોટો ખ્યાલ ન રાખવો, કે બે ચાર દિવસ નહિ ખાવાથી હું મરી જઈશ. તેવી ચિંતા કરવાનું કાંઈજ કારણ નથી. કુદરત જ આપણી સૌથી મોટી રક્ષણકર્તા છે. કયે સમયે શું થવું જોઈએ તે તે બરાબર સમજે છે. પ્રકૃતિદેવીના ખોળામાં પડીને સુખી અને આરોગ્યવાળા બનવાનો મહાવરો પાડો, રોગોના વિકાર દૂર કરવાનાં કારણો સમજો, કડવી ઝેર દવાઓ તેમજ નસ્તરના પીડાથી બચવા એકાદ બે દિવસનું શારીરિક કષ્ટ ખમવાનો અભ્યાસ પાડો અને જુઓ કે જાતજાતની દુર્બળતા અને રોગોથી મુક્ત થઈ તમે કેવા જલદી પ્રસન્ન અને બળવાન બનો છો ? યાદ રાખો, કે તમને જેટલા વ્યાધિઓ થાય છે તે બધા કુદરતી નિયમોનો ભંગ કરવાથી જ થાય છે. જે માણસ કુદરતી નિયમોનું પાલન કરે છે, તેનું મનન કરી પોતાની કાયાને કુદરતને આશરે છોડે છે, અને દુઃખની વખતે

તેના શિવાય બીજા કોઇનો આશરો લેતો નથી તે માણુસ સૌથી બુદ્ધિમાન અને સુખી છે. દવાઓ, ગોળીઓ વાપરવાં કે નસ્તર ઓપરેશનો કરાવવાં એ માણુસને માટે કુદરતી નથી. શરીરરચના કુદરતમાંથી થાય છે, અને તેનું પાલન પોષણ અને રક્ષણ પણ કુદરતી ઉપચાર વડે થવું જોઇએ. કુદરતી ઉપચારના વિરોધીઓ એમ કહે છે, કે રોગો દવાઓ અને ઓપરેશનો વડે નાબૂદ થાય છે, પણ તેઓએ એક વાત ભૂલી ન જવી જોઇએ, કે ભયંકર રોગોનાં બીજારોપણ પણ દવાઓ અને ઓપરેશનોમાંથી થાય છે; અને તેમ ન થાય તો કુદરતી નિયમોના ઉલ્લંઘનથી થાય છે. તેથી મનુષ્ય આરંભથીજ કુદરતી નિયમોનું પાલન કરે અને કૃત્રિમ ઉપચારોથી દૂર રહે તો કોઇ પણ રોગ થતાં કુદરતને શરણે જવાથી તે રોગ અવશ્ય દૂર થઈ જાય છે.



૧૬: અપવાસ અને શરીર

શરીરશાસ્ત્રવેત્તાઓ માને છે, કે જેટલા બોજાથી આપણું શરીર પોતાનું નિયમિત કામ કરે છે, તેટલો બોજો ખોરાક પચાવવામાં આપણી જીવનશક્તિને પણ પડે છે. એટલે તેના પર નકામો અને બીનજરૂરી બોજો નાખી તેનો ખોટો વ્યય અને ક્ષય કરવો એ એક પ્રકારની આત્મહત્યા છે. હવે ખાસ અવસરો ને સ્થિતિઓના દાખલા લઈએ. ધારો, કે આપણું શરીર એ રસોડું છે, અને હોજરી એ રસોઇઓ છે. જો રસોડું ધૂમાડાથી ઘણું ગંદું થાય, તેમાં કચરો ભરાય, ચૂલાની ઇંટ તૂટી ગઇ હોય, છાપરામાં ઠેકાણે ઠેકાણે બાકાં પડયાં હોય, એવાં એવાં અનેક નુકસાન થયાં હોય તો તે સમયે આપણે શું કરીએ? પહેલાં આપણે રસોડાને ઝાડીઝૂડીને સાફ કરીશું, તેના તૂટેલા ભાગોને સમરાવીશું, કે તેવાંજ ગંદા, તૂટેલા રસોડામાંજ રસોઇ કરવાનું ચાલુ રાખવા રસોઇયાને હુકમ આપીશું? તેવે પ્રસંગે તમે ભંડારી-

આમાં રાખેલા પૌંઆ, ચણા કે મીઠાઈના ફાકાફુટી–નાસ્તાથી ચલાવી લેશો કે ઊંચી જાતનાં દાળભાત, કઢી, શાક, ચટણી વગેરે રસોઇ જમવાની આશા રાખશો? પહેલાં કહ્યા પ્રમાણે પ્રકૃતિ આપણી સર્વ અવસ્થાએ બરાબર સમજે છે અને તેની પૂર્તિને માટે તે આગમચથી ઉપાય લે છે. આપણા શરીરની અંદર ચરબી વગેરે અનેક પદાર્થો એવા પડયા છે, જે અડીઓપટી વખતે સહેલાઈથી જઠરની મુખ્ય જરૂરિયાતો પૂરી પાડી શકે છે. આપણા જઠરાગ્નિને બીજાં કામોથી નવરાશ મળે છે, ત્યારે તે સ્વાભાવિક સ્થિતિએ પહોંચી પોતાનું રોજિંદું કામ કરવા તૈયાર થાય છે. પણ દરદી અવસ્થામાં તો તેને પોતાની બધી શક્તિઓનો ઉપયોગ રોગનો નાશ કરવામાંજ કરવો પડે છે. તે વખતે આપણે તેને બીજા કામમાં લગાડીએ, તેનું બળ અવળી દિશામાં વાપરીએ તો તે આપણા શરીરના રોગો નાબૂદ કરવાને શી રીતે શક્તિવાન થાય? તેવી સ્થિતિમાં આપણે તેને બીજા ફાલતુ બોજાથી અલગ રાખવું, એટલે તે પોતાની બધી શક્તિ રોગ દૂર કરવામાંજ વાપરી શકશે. રોગ પેદા થતાં આપણી શક્તિ બીજું કશું કામ કરવા માગતી નથી. તેથી સ્વાભાવિક રીતે માંદગીમાં આપણી ભૂખ મરી જાય છે. તેવી હાલતમાં નિત્ય કર્મ સમજી ખોરાક બળાત્કારે પેટમાં હોમાય છે ને તેથી રોગ ઊલટો વધે છે. આપણો જઠરાગ્નિ આપણને સૂચના આપે છે, કે આપણા રસોડાને સમારકામની જરૂર છે, હું મારા ભંડારમાં

વહેલી વસ્તુઓથી ચલાવી લઈશ, અને સમારકામ કરી લઇશ. આનું તેમને ભાન નથી રહેતું. આપણા શરીરમાં એવા ઘણા ફાલતુ પદાર્થો રહેલા છે જે અપવાસ કાળમાં આપણા શરીરને પોષણ આપે છે. શરીરમાં એવા પણ પદાર્થો વૃદ્ધાવસ્થાને માટે જમા થયાં કરે છે; છતાં જ્યારે વચમાંજ, શરીરના સમારકામ વખતે, જરૂર પડે છે ત્યારે તેમનાથી કામ ચાલી રહે છે અને સમારકામ પૂરું થતાં પાછી તેમની ભરતી થાય છે. રક્ષણ પદાર્થો જરૂર પડે તુરત પોતાને કામે લાગી જાય છે અને તેમનો એવો વ્યય થવા છતાં શરીરને તેના નિત્યકાર્યમાં કાંઈજ અડચણ નડતી નથી. એટલે ભૂખ્યા રહેવાથી મરી જવાય કે શરીર કામ કરવાને અશક્ત બને એમ ધારવું ભૂલ ભરેલું છે. એના સંબંધમાં કેટલીક અનુભવસિદ્ધ વાતો આગળ જોઇશું.



૧૭: અપવાસ અને મન

અપવાસથી શરીર ઉપરાંત મનની પણ શુદ્ધિ થાય છે. રોગ પેદા થાય ત્યારે તેને દૂર કરવા ભૂખ આપોઆપ મરી જાય છે. અસાધારણ માનસિક ચિંતા, ક્રોધ વગેરે પાચનક્રિયા પર અસર કરે છે; તેથી આપણા શરીરને અવશ્ય નુકસાન પહોંચે છે, અને તે નુકસાનથી બચવા કુદરત આપણા મગજને પોષક પદાર્થો પહોંચાડવાનું બંધ કરે છે. તાત્પર્ય એ છે, કે આપણા શરીરમાં કોઇ પણ પ્રકારના નિયમનું ઉલ્લંઘન થાય છે ત્યારે આપણી ભૂખ આપોઆપ મંદ પડી જાય છે અને તે અપવાસનું સૂચન કરે છે. અપવાસથી શારીરિક રોગો દૂર થાય છે તેવીજ રીતે અપવાસથી માનસિક વિકારો પણ નાશ પામે છે. કેટલાય મોટા મોટા અપવાસચિકિત્સકોએ અનેક રોગીઓ દ્વારા સિદ્ધ કર્યું છે, કે અપવાસથી શરીર પર જે લાભદાયક અસર થાય છે તેના કરતાં મન પર વધારે થાય છે, આપણા દેશના વૈદક

ગ્રંથોમાં લખ્યું છે, કે અપવાસથી મન અને આત્માની શુદ્ધિ થાય છે અને પશ્ચિમના ડાકટરોએ તપાસ કરતાં એ વાત સાચી નીવડી છે. રોગી કોઈ સારા ઉપચાર કરનારની દેખરેખ હેઠળ એકાદ બે લાંબા અપવાસ કરે તો ગમે તેવા કઠિન વિષયોનો ઉકેલ કરવાની તેમની શકિત પહેલાં કરતાં ઘણીજ વધે છે. તેનું કારણ એ છે, કે વધારે ખાવાથી શરીરમાં જે વિકારો એકત્ર થાય છે તે શરીરની શકિતઓને હાનિકારક છે. તે નુકસાનની સામે થવામાં ઘણી શકિત વપરાઇ જાય છે. પણ અપવાસથી શરીરની અંદરના બધા વિકારો નાશ પામે છે, અને તેથી આપણી શકિતઓને કોઈ શત્રુની સામે થવાની જરૂર નથી રહેતી. એ વખતે આપણે તે શકિતઓ મારફત પૂરેપૂરૂં કામ લઇ શકીએ છીએ. આપણી બધી ઇન્દ્રિયોમાં બળ આવે છે અને તેઓ પોતાનાં કાર્યો સરળતાથી કરે છે. અપવાસ શરીરને ફાયદાકારક છે, તો પછી તે મન અને આત્માને નુકસાન શી રીતે કરે? અપવાસ જેમ શારીરિક વિકારો નષ્ટ કરવામાં ઉપયોગી છે તેમ માનસિક વિકારો દૂર કરવામાં પણ ફાયદાકારક છે. શારીરિક તેમજ માનસિક બંને હિત ઇચ્છતાં માણસો માટે અપવાસ ઘણાજ લાભદાયક છે. વળી જે માણસના શરીરમાં કાંઇ પણ દોષ ન હોય, જેની સર્વ શારીરિક ક્રિયાઓ સરળતાથી થતી હોય તેનું મન પણ અપવાસથી અવશ્ય પ્રસન્ન અને સશકત બને છે.



૧૮: શારીરિક બળ અને અપવાસ

ઘણાને દરરોજ ત્રણ ચાર વાર ખાવાની આદત હોય છે, ને એકાદ દિવસ તેમને ખાવાનું ન મળે તો શરીર જડ થઇ જાય છે. તેમના મનમાં અપવાસ સંબંધી અનેક શંકાઓ ઉદ્ભવે છે. જે કાળમાં લોકો ખોરાકને પ્રાણ માનતા હોય તે કાળમાં તેમને પખવાડિયા કે મહિનાઓ સુધી નિરાહાર રહેવાના ફાયદા ઝટ સમજાવી શકાતા નથી. મહિના કે પંદર દિવસના અપવાસથી શરીર દરેક પ્રકારે નીરોગી ને બળવાન બને છે, એમ કહેવાથી જ તેઓની શંકા દૂર થઇ જતી નથી!

દુકાળ જેવા સમયે ઘણા લોકોને ભૂખે મરી જતા જોઇએ છીએ, ત્યારે અપવાસ માટે શંકા ઊભી થાય છે, કે ખોરાક વિના લાંબો વખત જીવી શકાય નહિ. તેથી અપવાસ અને ભૂખે મરવું એમાં શો ફેર છે તે હવે જોઇએ. કુદરત આપણા શરીરમાં એવા પદાર્થો સંઘરી

રાખે છે, જે ખાસ જરૂરિયાત વખતે કામ લાગે છે. જ્યારે આપણે ખેારાક નથી મેળવી શકતા, ત્યારે પેલા ફાલતુ પદાર્થોથી તેની ખેાટ પૂરી પડે છે. આપણા દેશમાં નવરાત્રિ વગેરેમાં લેાકેા નવ નવ દિવસ ખાધાપીધા વિના રહી શકે છે. તે સમયે તેમનું શરીર દુબળું પડે છે. ચહેરેા ઊતરી જાય છે અને આંખેા ઊંડી જાય છે.

આ શારીરિક બગાડાનું કારણ એ છે, કે ફાલતુ પદાર્થથી તેમનું પેાષણ થાય છે. પણ એ ફાલતુ પદાર્થો ખલાસ થતાંજ આપણા શરીરના જે અંશેાથી શરીર રચાયું છે તે અંશેા દ્વારા પાછું પેાષણ થવા માંડે છે. મનુષ્યના શરીરના અનામત પદાર્થ પૂરા થતાં શરીરનાં જરૂરી તત્વેા નષ્ટ થાય છે અને માણસ મરી જાય છે. જ્યાં સુધી શરીરનાં જરૂરી તત્વેાથી શરીરનું પેાષણ થવું શરૂ થતું નથી ત્યાં સુધી તે માત્ર દુર્બળ બને છે; પણ જરૂરી અંશેા વપરાઇ જાય છે ત્યારે શરીરનું ખેાખું જ માત્ર બાકી રહે છે. જ્યાં સુધી શરીરમાંના અનામત પદાર્થોથી તેનું પેાષણ થાય ત્યાં સુધી અપવાસકાળ મનાય છે. પણ શરીરના જરૂરી અંશનેા વપરાશ ચાલુ થાય ત્યારે તે ભૂખમરેા કહેવાય છે. બે ત્રણ દિવસના અપવાસથી કેાઈનું પણ મેાત થયું હેાય એવું જોવામાં આવ્યું નથી. અપવાસમાં માણસને નિયમિત વખતે ભલે થેાડી ભૂખ લાગે, ને અકળામણ થાય; પણ થેાડા વખત બાદ તે ભૂખ ને અકળામણ બધું દૂર થાય છે, આપણા અનામત પદાર્થોથી

આપણું પોષણ થવા માંડે છે, ત્યારે બે એક દિવસમાં બધી અકળામણ જતી રહે છે. અનામત પદાર્થોના પચવા સાથે રોગ અને વિકાર પણ નષ્ટ થાય છે અને ત્યાર બાદ માણસને સાચી ભુખ લાગે છે. તેવે સમયે માણસને ખોરાક ન મળે તો તેના જરૂરી અંશો વપરાવા માંડે છે અને તેથી તેના શરીરનો અંત આવે છે.

એક વિદ્વાન ભુખમરો અને અપવાસનો ફેર બતાવતાં કહે છે, કે અપવાસનો આરંભ ખોરાક છોડવાથી ને અંત કુદરતી સાચી ભુખના સૂચનથી થાય છે; જ્યારે ભૂખમરાનો આરંભ સાચી ભુખથી થાય છે ને અંત મૃત્યુથી. જે લોકનું શરીર ભારે અને જાડું હોય ને તે ઘટાડવાની જેમની ઇચ્છા હોય તેમને માટે અપવાસથી વધારે સરસ કોઇ પણ ઉપાય નથી. તેમના શરીરનાં પદાર્થો અને ચરબી વપરાઇ જાય છે. યુરોપ અમેરિકા વગેરે દેશોમાં ઘણા લોકો અપવાસથી પોતાની જાડાઈ દૂર કરે છે. પહેલાં કરતાં તે વધારે સારી રીતે હરીફરી શકે છે.

અપવાસની શરુઆતમાં શરીર અવશ્ય દુબળું થાય છે પણ તેથી હાનિ ન થતાં ફાયદો થાય છે. અનુભવ પરથી માલૂમ પડે છે, કે અપવાસ કાળમાં શારીરિક બળ પણ અજબ રીતે વધે છે.

આ પુસ્તકના કર્ત્તા ડા. મેકફેડને અપવાસથી શારીરિક બળ વધે છે કે કેમ તેની પરીક્ષા કરવા માટે એક પ્રયોગ કર્યો હતો. અપવાસ શરૂ કર્યા તે દિવસે

તેમણે જમીન પર ચત્તા સૂઈ અઢી મણ વજનના એક માણસને બંને હથેળી પર ઊભો રાખી સૂતાં સૂતાંજ તેને ઊંચો કર્યો. તે દિવસે તેઓ તેને છાતીથી ચારેક ઇંચ ઊંચો કરી શક્યા. પણ અપવાસને સાતમે દિવસે ફરીથી તે માણસને ઉપાડતાં છાતીથી લગભગ બે ફૂટ ઊંચો ઉપાડી શક્યા. અપવાસ કાળમાં ડાકટરે કસરત કરવી નહોતી મૂકી દીધી, ને તેઓ દરરોજ દસ માઇલ ચાલતા હતા. એવી જ રીતે બીજો એક માણસ અપવાસની શરૂઆતમાં અરધા મણનો મગદળ ખભા સુધી નહોતો ઉપાડી શકતો, તેણે એકવીસ દિવસના અપવાસ કર્યા પછી તેજ મગદળ જેટલે ઊંચે હાથ પહોંચી શકે તેટલે ઊંચે ઉપાડયો હતો.



૧૯: મસ્તક અને અપવાસ

કેટલાક માણસો ધારે છે, કે અપવાસથી મગજમાં બગાડ થાય છે પણ તે તદન ખોટું છે. ડા. એડવર્ડ હુકર ડેવી જેઓ અપવાસચિકિત્સાના પિતા લેખાય છે, તેઓ કહે છે, કે અપવાસથી માનસિક બળ જરા યે ઓછું થતું નથી. તેમનો મત એવો છે, કે મગજના પોષણકર્તા પદાર્થો મગજમાંજ રહેલાં છે. તેથી શરીરના કોઇ ભાગમાંથી કોઇ પદાર્થને મસ્તક સુધી જવાની જરૂર નથી હોતી. તેનું પોષણ અન્ન વિના આપોઆપજ થાય છે. અપવાસ સમયે ઘણા લોકો પોતાનું રોજનું લખવા વાંચવાનું કામકાજ નિયમિત કરી શકે છે. મનુષ્યના શરીરને જાતજાતની કળોનો સમૂહ માનીએ તો તે કળોને ચલાવનાર યંત્ર મસ્તકજ છે. જીવનની બધી શક્તિઓનું કેન્દ્રસ્થાન મગજ છે. રોગ કે અનાહારથી તેના કાર્યમાં કોઇ પણ પ્રકારે અડચણ નથી આવતી. મસ્તક કામથી થાકી જાય છે, ત્યારે તેની વેદ-

ફાઇ ગયેલી શક્તિ આરામથી પાછી મેળવાય છે. રાતે આરામ કરવાથી મગજની ને શરીરની વપરાયેલી શક્તિઓ પાછી આવે છે, અને સવારે માણસ સખતમાં સખત માનસિક કે શારીરિક શ્રમ ઉઠાવી શકે છે. અનુભવથી સિદ્ધ થયું છે. કે પ્રાતઃકાળે નાસ્તો ન લેનાર માણસો નાસ્તો લેનારાઓ કરતાં, ને રાતે નહિ જમનારા રાતે જમનારા કરતાં વધારે ભારે કામ પણ સહેલાઇથી કરી શકે છે, તેનું મુખ્ય કારણ એ છે, કે પેટને બીનજરૂરી કામ નહિ સોંપવાથી માણસની ઘણી શક્તિઓ વ્યર્થ નાશ પામતી બચે છે. ખેતરો અને ખાણોમાં કામ કરનારનાં ઉદાહરણો પરથી આ વાત સાબીત થાય છે.

ખરૂં જોતાં મસ્તક અને શરીર તો એક બીજાનાં વિરોધી છે. પેટમાં થોડો પણ ખોરાક પડયો હોય ને મસ્તકને ઘણું કામ સોંપાય તો પાચનક્રિયામાં અડચણ પડે છે. એજ પ્રમાણે પેટ ખૂબ ભરેલું હોય તો મગજ કામ કરી શકતું નથી. આ બંને કામો પરસ્પર વિરોધકર્તા છે. કેમકે ઘોંઘાટ કે શોરબકોરથી જેમ ઊંઘ આવવામાં ખલેલ પડે છે, તેમ મગજના કામ માટે પણ ભરેલું પેટ ખલેલ રૂપ છે. માટે જમ્યા બાદ થોડો વખત મગજને કામ સોંપવું ન જોઇએ. જ્યારે પેટને પોતાના કામથી રાહત મળતી હોય, ત્યારેજ મગજનું કામ કરવું. આમ સાબીત થાય છે, કે અપવાસથી મગજને જરા પણ નુકસાન થતું નથી, બલ્કે તેને સહાયતા મળે છે.

૧૦: અપવાસ વખતે શરીરની સ્થિતિ

આ પુસ્તકમા અપવાસના જે ફાયદા જણાવ્યા છે, તેમા પાણી વિના બધાય ખાસ પદાર્થો છોડવાની જરૂર બતાવી છે ખોરાક લેવો છોડી દેવાય તે દિવસથી અપવાસની શરૂઆત ગણાય છે અપવાસના પહેલા બે ત્રણ દિવસો પૂરા કરતા ઘણુ કષ્ટ પડે છે અને તે કષ્ટો વગાવવાની જરૂર પણ છે એક જૂની આદત છોડી ગમે તેટલી ફાયદાકારક છતા નવી આદત ગ્રહણ કરતા માણસને થોડુ ઘણુ કષ્ટ વેઠવુ પડે છે આપણા શરીરને નવી આદત પડતા અને કુદરતને અનકૂળ બનાવતા પરિશ્રમ અવશ્ય કરવો પડે છે જેઓ અપવાસ-ચિકિત્સાલયોમા પોતાની સારવાર માટે જાય છે, તેમની સ્થિતિ શરૂઆતમા ઘણી ખરાબ થાય છે આખે અધારા આવે છે, ચકકર આવે છે, ઊલટી થાય છે, અને જાણે આખુ શરીર ખાલી થઇ ગયુ હોય એમ લાગે છે તે ઉપરાત બીજા પણ અનેક લક્ષણો માલૂમ પડે છે પણ એ લક્ષણો બે ત્રણ

દિવસથી વધુ નથી રહેતાં. તેમની અસાધારણ ભૂખની આદત ટળી જાય છે, અને ભોજનની રૂચિ આપે.આપ નાશ પામે છે. જે માણસ કષ્ટના બે ત્રણ દિવસ વીતાવી દે છે, તેને આરોગ્યના રાજમાર્ગે પહોંચેલો સમજવો. બે ચાર દિવસના તાવ પછી જેવી હાલત થાય છે, તેવીજ ત્રણ ચાર દિવસ ખોરાક છોડ્યા પછી પણ થાય છે. જીભનો સ્વાદ બગડી જઇ તે કાંઇક પીળચટી દેખાય છે. આ ચિન્હો બહુજ સારાં સમજવાં. તેથી સાબીત થાય છે, કે શરીરના વિકાર જલદીથી બહાર નીકળે છે. ત્યાર બાદ આખાય શરીરનાં વિજાતીય દ્રવ્યો બહાર નીકળી ગયાં છે એમ સૂચક ચિન્હો કહે છે. તે વખતે શ્વાસ વધારે સરળતાથી અને ઊંડા ચાલે છે, અને ફેફસાં પોતાનું કામ વધારે સારી રીતે કરે છે. એટલું ખાસ યાદ રાખવું જોઇએ, કે અપવાસ કરનારનાં લક્ષણો એક બીજાથી ઘણાં જુદાં પડે છે. જો એક માણસ બે વાર લાંબા દિવસના અપવાસ કરે તો તે બંને વેળાના લક્ષણોમાં જરૂર ફેર પડશે. પણ દરેક જાતનાં લક્ષણોવાળા અપવાસ કરનારાઓને ય ફળ તો એક સરખું જ આરોગ્યદાયક મળે છે એમાં તો સંદેહજ નથી. દરેકના શરીરમાંથી ઝેર, વિકાર અને રોગ નીકળી જઈ શરીરમાં બળ ને મોં પર તેજી આવે છે. બધા અપવાસ કરનારાઓને અંતમાં સ્વાભાવિક ભૂખ લાગે છે ને દિવસે દિવસે તેમનાં શરીર વધારે બળવાન અને તેજસ્વી બને છે.

અપવાસની શરૂઆતમાં માથાનો દુ:ખાવો, ચક્કર

વગેરે જાતજાતનાં કષ્ટો થવાનાં મુખ્ય કારણ એ છે, કે તે વખતે શરીરની અંદરના મળ અને વિકાર બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તે સમયે ગુદા માર્ગે ગરમ, સહેવાય તેવા પાણીનો એનીમા લેવાય, પેટ અને કમ્મર પર હલકો શેક કરાય તો પેટમાંથી મળને નીકળવાને વધારે સુગમ પડે છે, ને કષ્ટનો અંત આવે છે. અપવાસની શરૂઆતમાં કાન ને આંખમાં પીડા થાય છે, પણ અપવાસને અંતે તે ભાગો તદ્દન નીરોગી બની જાય છે. જાતજાતનાં આવાં કષ્ટો માત્ર શરુઆતમાં શરીરની શુદ્ધિને માટે જ થાય છે, પણ તેથી ગભરાવું નહિ. એ સ્થિતિમાં આપણા શરીરનાં દરેક અંગ અને દરેક શક્તિ વિકાર અને રોગ વગેરે શત્રુઓ સામે પોતાનું વધુ જોર વાપરે છે. જેમ જેમ કષ્ટ વધે તેમ સમજવું, કે વિકારોનો નાશ થાય છે અને તેમનો અંત આવી રહ્યો છે. વિકારોનો નાશ થતાંજ કષ્ટોનો પણ નાશ થાય છે; અને મનુષ્યની સ્થિતિ આપોઆપ સુધરે છે.

કેટલીક વાર અપવાસ કરનારના શરીરમાંથી ઘણી ખરાબ વાસ મારતો પરસેવો નીકળે છે. એ પણ શરીરના વિકારો બહાર નીકળે છે, તેનું એક લક્ષણ છે. કેટલાકની જીભનો સ્વાદ અપવાસને ચોથે પાંચમે દિવસે બહુ બગડી જાય છે; અને કદાચ ઊલટી પણ થાય છે. કેટલાકનાં મોં ખાટાં થઈ જઇ તેમાંથી ઘણી લાળ દદડે છે. કોઇ કોઇ વાર તો તેમની જીભ અને હોઠ પર છાલાં પડે છે. ઘણી મીઠાઇ ખાનારને અને પિત્તના દોષવાળા

માણુસોને કાંઈક વધારે કષ્ટ પડે છે. કેટલાક અપવાસ કરનારાઓને અઠવાડિયા સુધી ઊલટીઓ થયા કરે છે. આ બધાં કષ્ટોનાં મુખ્ય કારણો એ છે, કે દરેક માણુસના શરીરની અંદરની અવસ્થા એકમેકથી જુદી હોય છે; અને દરેકના શરીરમાં કોઇ વિલક્ષણ પ્રકારનો વિકાર હોય છે. આપણી સ્થિતિ અનુસાર શરીર તે વિકારો સરળતાભર્યાં માર્ગે બહાર કાઢી નાખે છે. જેના શરીરમાં જેટલો વધારે વિકાર હોય, તેને અપવાસના સમયમાં તેટલું વધારે કષ્ટ થાય છે, અને અપવાસને અંતે તે તેટલોજ વધારે નીરોગી અને સશક્ત બને છે.



૨૧: અપવાસ સંબંધી અનુભવ

પ્રસિદ્ધ અપવાસીઓએ અપવાસ કાળમાં શરીરની કેવી સ્થિતિ હોય છે, તેનાં વર્ણનો પોતપોતાના અનુભવો પરથી લખ્યાં છે. એવા અનુભવોની સંખ્યા ઘણી જ છે પણ તેમાંથી કેટલાક જાણવા લાયક અનુભવોનો સારાંશ તપાસીએ. સૌથી પ્રથમ ડા. **બરનાર મેકફેડનનોજ** અનુભવ લઇએ. તેઓએ કુદરતી ઉપચારગૃહ ખોલ્યું છે. કુદરતી ઉપચારોના પોતે નિષ્ણાત છે, અને તેમનાં ઘણાંય પુસ્તકોનો પાંચે ખંડોમાં સારો પ્રચાર થયો છે. એમનો અનુભવ તેમની પોતાનીજ વાણીમાં વાંચીએઃ—

> "મને પહેલાં ન્યુમોનિયા ઉપરાંત બીજા કેટલાક નાના મોટા રોગ થયા હતા. તે વખતે અપવાસ ચિકિત્સા પર કેટલાક ગ્રંથો પ્રકટ થયા હતા, પણ મેં તે વાંચ્યા વિનાજ અપવાસનો પ્રયોગ કર્યો. તેથી મને એટલો બધો ફાયદો માલૂમ પડયો, કે પંદર વર્ષ સુધી ને. તિતા. બીજા. કોઈ ઉપાયક

ન અજમાવ્યા. પહેલા હુ ચાર દિવસના અપવાસ કરતો અને વચમા કોઈ વેળા એકાદ મફરજન કે મોસંબી જેવુ ફળ ખાતો. તે પછી મે કોઇ પણ જાતના ખોરાક વિના જ એક અઠવાડિયુ રહેવાનો નિશ્ચય કર્યો. અપવાસને પહેલે દિવસે અઢી શેર અને બીજે દિવસે બશેર વજન ઘટયુ. વજન ઘટવા લાગ્યુ તે સાથે ઘટાડાનુ પ્રમાણ પણ ઓછું થવા માંડયુ, અને સાતમે દિવસે માત્ર અર્ધો શેર જ વજન ઘટયું. સાત દિવસમા બધુ મળી માત્ર વજન સાડાસાત શેર ઘટયુ.

કેટલાક લોકોનું વજન વધારે ઘટે છે, પણ મારુ વજન ઓછુ ઘટયુ તેનું કારણ એ હતુ, કે હુ દરરોજ ખૂબ કસરત કરતો ને દસ માઇલ ચાલતો. અપવાસને બીજે દિવસે મને અતિશય નબળાઇ માલૂમ પડી હુ સવારના પહોરમા ફરવા જતો. શરૂઆતમા થોડી કમજોરી લાગતી, પણ બે ત્રણ માઇલ ચાલ્યા પછી મારી નબળાઈ દૂર થતી કોઈ વખતે થોડો આરામ લીધા પછી ઉઠતી વખતે પણ દુર્બળતા લાગતી માનસિક પરિશ્રમ કરવામા મને પહેલા કરતા ઓછુ કષ્ટ પડતુ અને મગજ તદન સાફ થયેલુ લાગતું. પેટમા સહેજ ગડગડાટ થતો હતો પણ ઘણું ઠંડુ પાણી પીવાથી શાતિ મળતી. અપવાસનો છઠ્ઠો અને સાતમો દિવસ ઘણી સારી રીતે પસાર થયા. થોડો પ્રયત્ન કર્યો હોત તો બીજા ત્રણ ચાર અઠવાડિયા હું સહેલાઇથી અપવાસ કરી શકત,

અપવાસના ચાળીશ દિવસો પસાર કરતાં મને ઘણું કઠણ નહોતું લાગ્યું. મને ભૂખ ઘણીજ લાગતી ત્યારે તે શાંત કરવા હું માત્ર ઠંડું પાણી પીતી. શરૂઆતમા મારા શુભેચ્છકો મને ખોરાક લેવા ઘણો આગ્રહ કરતા, પણ મને સ્વાભાવિક રીતે ખોરાક વિના રહેવું વધારે ઉત્તમ, અને વધારે સુખદાયક લાગતું હતું. અપવાસ દરમિયાન હું એક ડાકટરને દવાખાને ૭ કલાક કામ કરતી ને ખૂબ ચાલતી. અપવાસના ચોથા દિવસથી હું ઘણી ત્વરાથી ચાલી શકતી હતી. પહેલા વીશ દિવસોમાં જ મારા શરીરમાં ઘણી શક્તિ અને સ્ફુર્તિ આવી. તે દિવસોમાં મને આરોગ્યનું ખરૂં સુખ મળવા લાગ્યું, અને શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારનો વ્યાધિ રહ્યો નથી એમ જાણી મારા જીવને નિરાંત વળી.

મારા શરીરનું માંસ ધીમે ધીમે ઘટતું હતું, અને જરા શરદી જેવું લાગતું. ખરેખર! મેં શિયાળામાં અપવાસ કર્યા હોત તો મને શરદીથી વધારે વેઠવું પડત. અપવાસકાળમાં મને સૌથી મોટો લાભ એ થયો, કે મારી વિચારશક્તિ ઘણી સતેજ બની ગઈ. અપવાસના વીશ દિવસ પછી મારા મિત્રો મને ખાવાનો વધારે ને વધારે આગ્રહ કરવા લાગ્યાં; કારણકે હું ઘણીજ દુબળી દેખાતી હતી. પણ મને ખોરાકની કાંઇ જરૂર લાગતી ન હતી. કોઇ વાર આંખો ઢળી પડતી, ચક્કર આવતાં. ઘણી ઊંઘ આવતી; તેથી હું સાંજે

સાન વાગ્યામાં સૂઇ જતી. તે વખતે મને ઘણો થાક લાગતો.

અપવાસને અઠ્ઠાવીશમે દિવસે મને ઘણું કષ્ટ થયું. મારા જે હાથને લકવો થયેલો તે ઘણો સુકાઈ ગયો હતો, તેથી મને ચિંતા થવા લાગી. તે વખતે મને ખ્યાલમાં ન આવ્યું, કે કુદરત મારા હાથનો રોગ દૂર કરતી હતી!

ઓગણચાળીશમે દિવસે ડાક્ટરે મારી જીભ તપાસી તો તેમને મારું શરીર સ્વસ્થ લાગ્યું. તે દિવસે તેમણે મને કહ્યું, કે તમારે હવે વધારે વખત ભૂખ્યા રહેવાની જરૂર નથી. પણ ચાળીશ દિવસની સંખ્યા પૂરી કરવાના વિચારથી મેં બીજે એક દિવસ કાંઈ ખાધુ નહિ. છેલ્લે દિવસે ઘણા આનંદમાં આવી ગઇ હતી અને રોજ કરતાં તે દિવસે મેં કામ પણ ઘણું કર્યું. ચાળીશ દિવસમાં મારૂં વજન સતાવીશ રતલ ઘટયું હતું.

એકતાળીશમે દિવસે મેં અરધી નારંગી ખાધી, તે વખતે મને ભૂખ જગી યે નહોતી. નારંગીમાં જરા પણ સ્વાદ ન લાગ્યો. બીજા દિવસથી મને ભૂખ લાગવા માંડી, અને તેથી બે બે કલાકે હું અરધી નારંગી ખાતી. ધીરે ધીરે ભૂખ વધવા લાગી અને અપવાસકાળ વીત્યાને ત્રણ અઠવાડિયાં થયા પછી હું બધી ચીજો ખાઇ શકતી. ત્યારથી મારૂં શરીર ઘણું નીરોગી છે અને લકવાવાળા હાથમાં પહેલાં કરતાં પણ વધારે શક્તિ આવી છે.

ડા. હેનરી એમ. ટેનરે ચાલીશ દિવસના અપવાસ કર્યા અને પહેલા પંદર દિવસ તો પાણી પણ ન પીધું. અપવાસચિકિત્સકોનો એવો મત છે, કે ખોરાક વિના માણસ જીવી શકે, પણ પાણી વિના તો નહિજ. પરંતુ ડા. ટેનરે પોતાના અનુભવથી તે મતને પણ ખંડિત કર્યો. એટલી વાત ખરી, કે જે દિવસથી એમણે પાણી પીવું શરૂ કર્યું તે દિવસથી એમનું બળ વધતું ગયું. પહેલે દિવસે એમણે પાણી પીધું ત્યારે એક અખબારના તંત્રી જોડે એમણે દોડવાની શરત લગાવી. તંત્રી સાહેબ સમજતા હતા, કે આટલા દિવસ નિરાહાર રહેનાર ડાકટરમાં દોડવાની તો શું પણ ચાલવાની યે પૂરી તાકાત નહિ હોય. આ અને બીજા કેટલાંક કારણોસર ડા. ટેનરના અપવાસ વિષે યૂરોપ અમેરિકાનાં પત્રોમાં ખૂબ ચર્ચા થઇ. અપવાસ પૂરા કર્યા પછી ડા. ટેનર એકાંતવાસ કરવા સારૂ જંગલમાં ચાલ્યા ગયા તેથી છાપાંઓમાં એમના મૃત્યુની ખોટી ખબરો પ્રકટ થઇ. પછી ડા. મેકફેડને અપવાસ સંબંધી અનુભવ લખી મોકલવા તેમના પર એક વિનંતિભર્યો પત્ર લખ્યો. તેના જવાબમાં તેમણે અપવાસના ઘણા ફાયદાઓ વિષે લખી મોકલ્યું. અત્યારે પણ તેઓ ઘણા વયોવૃદ્ધ હોવા છતાં બહુ હૃષ્ટપુષ્ટ અને નીરોગી છે.

અમેરિકાના એક સુપ્રસિદ્ધ લેખક મિ. માર્ક ટ્વેન જેઓ એક વાર હિંદમાં પણ આવ્યા હતા, તેઓએ અપવાસની મુક્ત કંઠે પ્રશંસા કરી છે. તેમને જ્યારે શરદી

કે તાવની અસર જણાય છે, ત્યારે તેઓ તરત અપવાસ કરે છે. અપવાસચિકિત્સા સંબંધી "At The Appetite Cure" નામે એક સરસ ગ્રંથ તેમણે લખ્યો છે. તેમાં તેઓ લખે છે, કે ઘણી ભૂખ લાગ્યા સિવાય કદી પણ ખાવું નહિ. અમેરિકાના મિ. અપ્ટન સિંકલેર નામે બીજા સુપ્રસિદ્ધ લેખકે પણ અપવાસથી ઘણો લાભ મેળવી તેના ગુણો લોકોને બતાવ્યા છે.

સૌથી વધારે લાંબા અપવાસ **રિચર્ડ ફ્રેસેલ** નામે એક માણસે કર્યા હતા. તેને ભયંકર રૂપમાં જલોદર થયેલું. તેને પગ સુધી ઘણા સોજા આવ્યા હતા. તેથી તેણે નેવું દિવસના અપવાસ કર્યા. રોગના કારણે તેના શરીરનું વજન પાંચ મણ થઇ ગયું હતું. તે એક હોટલનો માલિક હતો; અને રોગ થતાં ભારે શરીરને લીધે હરવા ફરવામાં પણ અશકત હતો. બધા ઔષધોપચારથી નિરાશ થયો ત્યારે તેણે અપવાસનો આરંભ કર્યો, ને તદ્દન સાજો થઇ ગયો. પણ ત્યાર પછી ખોરાક લેવામાં એણે ભારે ભૂલ કરી, તેથી પાછો માંદો પડયો. તે વખતે તેના શરીરનું વજન ઘટીને પોણાચાર મણ થયું હતું. ફરી તેણે નેવું દિવસના અપવાસ કર્યા. આ બંને વખત તેણે ડા. **મેકફેડનની** દેખરેખ નીચે અપવાસ કર્યા. આજ સુધીમાં એટલા લાંબા અપવાસ કોઇએજ નથી કર્યા. અપવાસનો સમય તે કામ કરવામાં અને કસરતમાં ગાળતો. બીજા અપવાસની શરૂઆતથી ચાલીસ દિવસો સુધી રોજ તે પંદર માઇલ ચાલતો.

ઉપરાંત ખૂબ કસરત પણ કરતો. ભૂખના કારણે પહેલા અઠવાડિયામાં તેને ઘણું કષ્ટ ને બેચેની લાગતાં, પણ ત્યાર બાદ તેને કોઈ પણ જાતનું કષ્ટ ન થયું ને ભુખ પણ ન લાગી. અપવાસ દરમિયાન રોજ તે છએક મોટા ગ્લાસ પાણી પીતો ને કોઈ કોઇ વાર પાણીમાં બે ચાર ટીપાં લીંબુ નીચોવતો. અપવાસ અટકાવ્યા પછી પણ ત્રણ ચાર દિવસ સુધી તેના પેટમાં ખોરાક રહી શકતો નહિ. ત્યાર પછી ધીમે ધીમે એને ખોરાક પચવા લાગ્યો, અને તેનું શરીર તદ્દન નીરોગી અને પહેલાં કરતાં હલકું બની ગયું.

આ વખતે બીજાં બેચાર ઉદાહરણો લઈએ. અલબત્ત તેમાં કેટલા દિવસના અપવાસ થયા તે ખબર નથી. છતાં તેનાથી જે ઉત્તમ ફાયદા થયા તે જોઈએ. ઇ. સ. ૧૯૦૩માં એક અમેરિકનને ગોળી લાગી. તે તેના મૂત્રપિંડ, હૃદય અને બંને ફેફસાં ચીરી પાંચ પાંસળીઓ તોડી આરપાર નીકળી ગઈ. તેની સ્થિતિ જોઇ મોટા મોટા ડાકટરોએ તેના બચવાની આશા સમૂળગી છોડી દીધી. પણ તે માણસ અપવાસ-ચિકિત્સાનો હિમાયતી હોવાથી દશ દિવસ નિરાહાર રહ્યો. તે સમયે તેને સાજો કરવાની તક કુદરતને મળી અને એક મહિનામાં તે સાજો થઇ ગયો.

એવીજ રીતે બીજા એક માણસના ઘુંટણ આગગાડી નીચે આવી જવાથી તેને સખત વાગ્યું હતું. ડાકટરોએ મહિનાઓ સુધી તેના શરીરમાં પીચકારીથી

અફીણુ વગેરે માદક પદાર્થો દાખલ કર્યા. દારૂ અને દૂધનું સેવન કરાવ્યું, પણ કાંઇ ફાયદો ન થયો ને તે માણસનું વજન પીસતાળીશ શેર ઘટી ગયું. છેવટે ડાકટરોએ એની આશા છોડી દીધી, ત્યારે તે અપવાસ-ચિકિત્સકોને શરણે ગયો. પાંચ મહિના ખોરાક વિના રહ્યો અને છેવટે તદન નીરોગી અને બળવાન થયો.

ચાળીશ કે પચાસ દિવસ ભુખ્યા રહી ઘણા લોકો અજીર્ણ, હરસ, ગરમી, કંઠમાળ, બરોળ વગેરે રોગોથી બચ્યા હોવાના ઘણાં યે ઉદાહરણો મળે છે. અંગ્રેજીમાં ત્રણ હજાર પાનાંનું એક પુસ્તક છે. તેમાં મોટા મોટા ડાકટરોએ જેની આશા છોડી હતી ને માત્ર અપવાસ-થીજ તદન નીરોગી બની ગયેલા એવા હજારો માણુસોના અનુભવ અને ઘણાંની છબીઓ પણ છે.



૨૨· અપવાસની આફતો

અપવાસકાળમાં સાધારણ રીતે ભય રાખવાની કાંઈ જરૂર નથી. ડા. **મેકફેડન** ભાર મૂકીને કહે છે, કે મારા હજારો દરદીઓમાંથી મેં ઘણાકને લાંબા અપવાસ કરાવ્યા છે. અને તેમાંનો એકે મર્યો નથી. દરેક સ્થિતિમાં અપવાસથી સદા લાભજ મળ્યો છે. અલબત્ત, જેઓ બહુજ રોગી, દુર્બળ કે અશક્ત બની ગયા હોય તેઓએ અપ· વાસકાળની આફતોની સામે થવા તૈયાર રહેવું જોઇએ.

અપવાસ સમયે દરદીની નાડી કોઇ વેળા ધીમે ને કોઇ વેળા જલદી ચાલે છે. સાધારણ રીતે નાડી મિનિટમાં ૬૦થી ૯૦ વાર ધબકે છે. તે વેળા કોઇ પણ જાતની ચિંતા રાખવી નહિ. પણ તે કરતાં વધુ ઝડપે કે ધીમેથી ધબકે ને અપવાસ કરનાર કોઇ સારા ડાકટરની દેખરેખ નીચે ન હોય તો જરૂર લાગતાં તેણે અપવાસ છોડવા. અપવાસ સમયે એવો ખ્યાલજ મનમાંથી કાઢી નાખવો કે ખોરાક વિના માણસનું શરીર ટકી ન શકે. આવા

ખ્યાલથી ઘણી વેળા નુકસાન થાય છે. કેમકે અપવાસ કાળમાં કેટલાકનો જીવ ગભરાય છે, ને મૂર્છા આવે છે. પણ તેનું ઘણું ખરૂં કારણ તો મિથ્યા ખ્યાલોજ હોય છે. દુર્બળ હૃદયના માણસો પર એવા ખ્યાલોથી ઘણી બૂરી અસર થાય છે. એટલે આવા ખ્યાલથી અપવાસ કાળમાં બચવાની ઘણી જરૂર છે. તે સમયે મન દરેક રીતે શાંત રાખવું અને કોઈ પણ ચિંતા ન કરવી. જેનું મન અપવાસ કાળમાં એવું રહે છે, તેને અપવાસથી ઘણો ફાયદો થાય છે અને ઘણી જલદીથી નીરોગી બની જાય છે.

અપવાસકાળમાં શરીર ઘણું દૂબળું અને ક્ષીણ થઈ જાય છે; પણ તેથી ગભરાવાનું કાંઈજ કારણ નથી. ઘણું ખરૂં એ દુર્બળતા રોગીની હોજરીમાં મળી ગયેલાં વિષના કારણેજ હોય છે. જો ખૂબ ફરવાથી કે કસરતથી પણ એ દુર્બળતા કમી ન થાય અને દરદીને આખો વખત પથારીવશ રહેવું પડે તો તે સમયે અપવાસ છોડી દેવા જોઈએ. એ નિર્બળતા જરાય હાનિકર્તા નથી, તો યે એ વખતે દરદી કોઈ ડાકટરની દેખરેખ નીચે ન હોય તો તેણે અપવાસ છોડી દેવામાંજ ડહાપણ છે.

ડા. મેકફેડનના ચિકિત્સાલયમાં એવા ઘણા માણસો આવતા, જેમની ઇચ્છાશકિત ભારે પ્રબળ હતી. પોતાની ઇચ્છાશકિતના બળેજ તેઓએ જરૂર કરતાં પણ વધારે અપવાસ કર્યા હત.; અને ઘણ કને તેથી નુકસાન પણ થયું હતું. પહેલાં જોઈ ગયા, તેમ

અપવાસ સમયે આપણા શરીરમાંના અનામત પદાર્થો પચવા માંડે છે અને તે પૂરા થતાં શરીરનાં જરૂરી તત્વો વપરાય છે, તેથી જરૂરી તત્વોનો નાશ થવા માંડે એવી સ્થિતિ ન આવવા દેવી. તેની પરીક્ષા કરવાની એક રીત છે. માણસ માઇલો સુધી ચાલી શકે કે ઠીક ઠીક કસરત કરવા જોઇતું બળ એના શરીરમાં જળવાઈ રહે ત્યાં સુધી અપવાસ ચાલુ રાખી શકાય. પણ શરીરનું બળ ઘટવા માંડે ત્યારે તુરત અપવાસ છોડી દેવા. લાંબા અપવાસ પછી ખોરાક લેવામાં ઘણી સાવચેતી રાખવી ઘટે. અપવાસ જેમ ઘણા દિવસ કર્યા હોય તેમ ખોરાક પણ ઘણા ઓછા પ્રમાણમાં લેવો શરૂ કરવો. અપવાસ કેમ છોડવા એ હવે પછી જોઇશું.

આપણે જોઇ ગયા, કે મિસ હોલે લકવો મટાડવા ૪૦ દિવસના અપવાસ કર્યા અને ત્યાર બાદ માત્ર અરધી અરધી નારંગી વડેજ ખોરાકની શરૂઆત કરી હતી. તેટલી નારંગી પચાવવાને પણ તેમનું પેટ પહેલાં તો અશક્ત હતું. એમના દાખલા ઉપરથી ડા. મેકફેડને એવો સિદ્ધાંત સાબીત કર્યો કે લાંબા અપવાસ કરનારા જે રોગીઓની હાજરી સારી સ્થિતિમાં ન હોય, તેમણે અરધી નારંગી નહિ, પણ માત્ર અરધી નારંગીના રસથી જ ખોરાકની શરૂઆત કરવી. ગમે તેટલો સમય અપવાસ કરવાથી જેટલી હાનિ નથી થતી, તેટલી હાનિ અપવાસ પછી ખોરાક લેવામાં ગેરકાળજી રાખ્યાથી થાય છે. આપણી પ્રકૃતિ જ આપણી ઉત્તમ રક્ષક અને શુભ-

ચિંતક છે અને હંમેશ તે આપણને આપણા કર્તવ્યનુ ભાન કરાવે છે. જરૂર કરતા વધારે દિવસ અપવાસ કરાય ત્યારે આફત ઉપસ્થિત થાય છે માટે વધારે અપવાસ ન કરવા સર્વપ્રકારનાં ભયનાં ચિન્હોથી બચવાનો ઉપાય એજ છે, કે મનુષ્યે આરંભ થોડેથી જ કરવો. કોઇ માણસ સાધારણ રીતે આરોગ્યભરી હાલતમાં હોય, પણ શરીરની અંદર કોઇ રોગ હોય તો તેણે પહેલે મહિને એકાદ બે અપવાસ કરવા. પછી ત્રણ કે ચાર મહિના તે ચારેક દિવસના અપવાસ કરી જુએ. એવી રીતે થોડા સમયમાં તે આઠ કે દસ દિવસના અપવાસ કરવાને શક્તિવાન થશે ને તેવી દશામા આફતો પણ ઊભી નહિ જ થાય. આ તો સાધારણ રીતે સ્વસ્થ માણસ વિષે વાત થઇ. પણ, જો કોઈ માણસને ઓચિંતી ભારે માદગી આવી પડે તો રોગ હટાવવા માટે તરત આઠ દસ દિવસ સહેલાઇથી અપવાસ કરી શકે છે અને તેના શરીરમાં કંઈ પણ જાતની ખરાબી થતી નથી.

અપવાસની ખરી મજા એ છે, કે માણસનું મન સ્વચ્છ અને શાંત રહે છે. તેને કોઇ પણ જાતનો ગભરાટ કે બેચેની માલૂમ પડતા નથી. પણ જો પ્રસન્નતાને બદલે મનમાં ગભરાટ ને બેચેની જેવું જણાય તો અપવાસકાળમાં ઘણી સાવચેતી રાખવી. તેમ ન ગંઠેવાય અને કોઇ ને કોઈ અપવાસશાસ્ત્રીની સલાહ પણ મેળવી શકાય એમ ન હોય તો અપવાસ છોડી દેવા એજ ઉત્તમ ગણાય.



૨૩: ઊંઘ અને તરસ

અપવાસ કરનાર લોકોને ઘણું ખરૂં ઊંઘ બહુ થોડી આવે છે; અને જાણે શરીરના બધા જ્ઞાનતંતુઓમાં તાણ થતી હોય એવું માલૂમ પડે છે. એવી તાણથી રાહત મળે અને શરીરને આરામ થાય ત્યારેજ માણસને ઊંઘ આવે છે. પણ જ્ઞાનતંતુઓની ક્રિયાના ઉલ્લંઘનને લીધે શરીરને ચેન નથી પડતું. ઊંઘ પણ નથી આવતી.

એવી સ્થિતિમાં અપવાસ કરનારે મોંના સ્વાદને રૂચે તેવું, ઠંડું કે ગરમ પાણી ખૂબ પીવું. પાણી પીવા છતાં રાહત ન મળે તો ગરમ પાણીએ નાહી લેવું. કેમ કે નાહવાથી શરીરની પીડા દૂર થાય છે અને શાંતિથી ઊંઘ પણ જરૂર આવે છે. નાહવાનું ન બની શકે અથવા તેટલી શક્તિ ન હોય તો અંગુછાની ઘડી કરી પાણીમાં ભીંજવી નીચોવીને પેટ, છાતી અને જાંગમાં મૂકવી અને આખા શરીરે ફેરવવી. અપવાસ સમયે ઊંઘ થોડી આવવાનુ કારણ એ છે, કે તે વખતે શરીરમાં રકતવહન

ઘણું થોડું થાય છે. કોઇક વાર પગ ઠંડા પડી જાય છે, ને કપડું લપેટવા છતાં ગરમી નથી આવતી. તે વખતે પગ પર ગરમ કપડું કે તકિયો મૂકવો. તેથી પણ ફાયદો ન થાય તો બાટલીમાં ગરમ પાણી ભરી કપડામાં લપેટી પગનાં તળિયાંને અડકાડી મૂકવી. તેથી તુરત ગરમી આવશે ને ઊંઘ પણ આવી જશે. **અપવાસ ન કરનારાને પણ ઊંઘ ન આવતી હોય તો આ ઉપચાર કરવો.** ઊંઘના અભાવે તરફડતા દરદીને આથી જરૂર ગાઢ નિદ્રા આવે છે.

એટલું ખાસ યાદ રાખવું, કે અપવાસકાળમાં ઝાઝી નિદ્રાની કશી જરૂર નથી. અપવાસ વખતે શરીરની શક્તિઓને ખોરાક પચાવવો નથી પડતો અને કાંઇ ખાસ પરિશ્રમ પણ કરવો પડતો નથી. તેથી તે શિથિલ નથી થતી. જ્યારે બધી શારીરિક શક્તિઓ શિથિલ હોય ત્યારે ઊંઘની જરૂર નથી પડતી. જેઓને સાત આઠ કલાક સૂવાની ટેવ હોય તેઓને અપવાસ સમયે માત્ર ચાર કે છ કલાકની ઊંઘ બસ થાય છે. અપવાસમાં જેમને ઊંઘ થોડી આવે તેમણે ઊંઘ વધારવાના ઉપાય લેવાની જરૂર નથી.

અપવાસકાળમાં પુષ્કળ પાણી પીવું જોઇએ. જે અપવાસી ઘણા પ્રમાણમાં સ્વચ્છ ઠંડું પાણી પીએ છે, તે અપવાસ સમયે પડતાં ઘણાં ખરાં કષ્ટોથી બચી જાય છે. ખૂબ પાણી પીવાથી શરીરમાંના દોષિત પદાર્થો ધોવાઈ ને બહાર નીકળી જાય છે. જેમની જીભ ખરાબ થાય, મોંનો સ્વાદ બગડે, મોઢામાંથી દુર્ગંધ નીકળે તેણે

તો જરૂર વધારે પાણી પીવું જોઇએ. ઘણા ખરા દોષિત પદાર્થો આવીને પેટમાં જમા થાય છે; તેથી જેમને ખોરાક પાચન ન કરવો પડતો હોય, તેમણે તો ખૂબજ પાણી પીવું. કેમકે પાણી ઘણું પીવાથી દોષિત પદાર્થો શરીરમાંથી ઝટ બહાર નીકળી જાય છે. પાણીમાં બે ચાર ટીપાં લીંબુ નીચોવવામાં આવે તો વળી વધારે ફાયદો થાય. શરીરની અંદરના અવયવો પર વિકારોને લીધે જે પોપડીઓ બંધાઇ જાય છે, તે લીંબુના રસથી સહેજમાં ઓગળી જાય છે ને પાણી સાથે બહાર નીકળી જાય છે. ઉપરાંત પાણી પીવાથી વધુ ફાયદો એ થાય છે કે અપવાસી વજનમાં બહુ ઘટતો નથી. તેથી દર કલાકે એક પ્યાલો પાણી પીવું ઉત્તમ છે. એટલું બધું પાણી ન પીવાય તો ભૂખ લાગવા જેવું થાય કે બેચેની લાગે ત્યારે તો અવશ્ય ઠંડું પાણી પીવું. તેથી શરીર અને પેટને ઘણી શાંતિ મળે છે અને અપવાસનો વખત સહેલાઇથી પસાર થાય છે.

કેટલાક ડાક્ટરોનો મત એવો છે, કે આહારકાળમાં પણ જમતી વખતે પાણી ન પીવું. સાધારણ રીતે બધાએ અને ખાસ કરીને અપવાસ કરી રહ્યા પછી જમતી વખત અને તે ઉપરાંત વચમાં પણ પાણીનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. વૈદકશાસ્ત્રમાં પાણીને અમૃત ગણ્યું છે અને કહ્યું છે, કે ગમે તે દશામાં એનાથી હાનિ નથી થતી. કેટલાક ચિકિત્સકો તાવમાં દરદીને પાણી પીવા નથી દેતા, પણ તે મોટી ભૂલ છે. વિશેષ પાણી પીવાથી

થોડું પાણી પીવા કરતાં બહુ લાભ થાય છે. તેથી દરેક જણે–રોગી કે નીરોગી, અશક્ત કે સશક્ત દરેકે તાજા સ્વચ્છ પાણીનું સેવન અવસ્ય કરવું. અન્ન કરતાં પાણીમાં સંજીવન શકિત વધારે છે. પાણીથી શરીરને હંમેશાં લાભજ થાય છે. કદીયે હાનિ નથી થતી.

અપવાસકાળમાં પાણી ઉપરાંત સ્વચ્છ કરેલી શુદ્ધ રેતી ફાકવાથી ઘણો લાભ થાય છે. રેતી અપવાસ સમયે થોડી થોડી ફાકવામાં આવે છે. આ વાત હસવા જેવી છે; પણ રેતી ફાકવાથી શરીરને ઘણો ફાયદો થાય છે. રેતી ફાકવાના ગુણોની શોધ બોસ્ટન શહેરના **વિલિયમ વિંડસરે** કરી હતી. (અસલ આપણા હિંદમાં પણ ગંગાજીની રેતી અને જળથી ઘણાં દરદો સાજા કરવામાં આવતાં હતાં.) તેઓ કહે છે, કે જાનવરો પણ પોતાના ખોરાકમાં થોડી ઘણી રેતી ખાય છે. રેતીથી અન્નનળી સદા સાફ અને સ્વચ્છ રહે છે અને ખોરાકના ગાંઠાગડિયા ન થઇ જતાં કબજિયાત રહેતી નથી. રેતી કાંઇ માણસનો સાધારણ ખોરાક નથી. એટલે આ સિદ્ધાંત સાંભળી **ડાકટર મેકફેડનને** ઘણી નવાઇ ઉપજી. પણ જ્યારે તેમણે ત્રણ વર્ષ સુધી પોતાના દરદીઓને તેનો ઉપયોગ કરાવ્યો ત્યારે તેમને ખાત્રી થઈ, ને તેના પર ઘણો વિશ્વાસ બેઠો. હજારો રોગીમાંથી એકે એવો નહિ નીકળ્યો હોય, કે જેને રેતીથી હાનિ પહોંચી હોય!

ફાકવા માટે રેતીના દાણા ગોળ અને સફાઇદાર

હોવા જોઇએ. તે તદન સાફ અને પાણીમાં ન ઓગળે એવા જોઇએ. ધારદાર રેતીના દાણાનો કદિ ઉપયોગ ન કરવો; કારણ કે તેથી શરીરની અંદરના નાજુક ભાગમાં ઘસારો પહોંચે છે અને એક બીજા સાથે ચોટી જાય છે. ગોળ દાણાથી એમ નથી થતું. રેતીથી કબજિયાત દૂર થાય છે અને જરા પણ કષ્ટ વિના આંતરડાં તદન સાફ થઇ જાય છે. ફાકવા માટે સફેદ ને તદન સ્વચ્છ, શુદ્ધ રેતી વાપરવી; તે સાફ ન હોય તો ખળખળતા ગરમ પાણીમાં ખૂબ ઉકાળવી. દિવસમાં એકથી ત્રણ સાધારણ ચમચાપૂર રેતી ફાકી શકાય. રેતી ફાકયા પછી પુષ્કળ પાણી પીવું. અપવાસ ન કરનાર માણસો જે કબજિયાતથી પીડાતાં હોય તેમણે પણ થોડી રેતી ફાકી ઉપરથી સ્વચ્છ પાણી પીવું; તેથી બંધકોશ દૂર થાય છે. કબજિયાત દૂર કરવાનો આ સહેલો અને સર્વોત્તમ ઇલાજ છે.



૨૪: અપવાસ સમયે બસ્તી

આંતરડાં અને પેટની અંદરના ભાગો ગુદા વાટે પાણી લઇ ધોવામાં આવે છે તેને બસ્તી કહે છે. એલોપેથિક ચિકિત્સકો બસ્તી અર્થાત એનીમાનો ઘણો ઉપયોગ કરે છે, અને કેટલીક વાર દવાવાળું પાણી પણ ગુદા માર્ગે પેટમાં દાખલ કરે છે. અંગ્રેજી દવા વેચનારાઓને ત્યાં એક બે રૂપિયામાં એનીમાનું પાત્ર મળે છે. બસ્તી લેવાથી પેટ, પેઢુ વગેરેમાં ભરાઇ રહેલો ગંદો દોષિત મળ બહાર નીકળે છે અને રોગીને ફાયદો કરે છે. કબજિયાત અને આંતરડાંની બીમારીમાં એનો ઉપયોગ અવશ્ય થાય છે. પહેલાં આપણે જોયું, કે શરીર પર બનતાં સુધી કૃત્રિમ ઇલાજો ન કરવા. બસ્તી ઇલાજ કૃત્રિમ તો છે, પણ જુલાબની દવાઓ અને ગોળીઓની માફક બસ્તીની અસર શરીરમાં ઘણો વખત રહી નુકસાન કરતી નથી.

સાજા થવાનું પહેલું ચિન્હ ઝાડાનો ખુલાસો છે,

કબજિયાત રહે તો જાણવું, કે શરીરમાં કોઇ પણ રોગ હોવો જોઇએ. બસ્તી શરીરને જરાયે નુકસાન કર્યા વિના ઘણી સહેલાઈથી કબજિયાત દૂર કરે છે; અને મળ માર્ગો સાફ બને છે. આંતરડાં હંમેશાં ફૂલે છે અને સંકોચાય છે. ખોરાક પચ્યા બાદ જે બીનજરૂરી પદાર્થ તેમાં રહી જાય છે તે આંતરડાં ફુલાઇ સંકોચાવાની ક્રિયાથી બહાર નીકળે છે. માણસ અપવાસ કરે છે ત્યારે ખોરાકના અભાવે તેનાં આંતરડાં લતાં કે સંકોચાતાં નથી; અને તેથી મળ શરીરની બહાર નીકળી શકતો નથી. તેવે વખતે આંતરડાંનો મળ આંતરડાંમાંજ રહી જાય છે. તેને સરળતાથી બહાર કાઢવા માટે એનીમાની જરૂર પડે છે.

ઉપરાંત બસ્તીથી બીજા ઘણા ફાયદા થાય છે. શરીરમાં હંમેશાં તેમજ અપવાસકાળ દરમ્યાન ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે. તેવા દોષિત પદાર્થો બહાર કાઢવામાં ન આવે તો તેથી માઠું પરિણામ નીપજે છે. આ દોષો બસ્તી વડે ઘણી સરળતાથી બહાર નીકળે છે.

પાણી પીવાથી શરીરના ઉપલા ભાગો સ્વચ્છ થાય છે. ત્યારે બસ્તીથી પેટ અને પેઢુ સાફ થાય છે. બહુ પાણી પીનાર અને બસ્તી લેનાર અપવાસીનો શ્વાસ ઘણો સાફ રહે છે; જીભ પર જામી ગયેલી છારી નીકળી જાય છે, અને જીભનો રંગ નાના બાળકની જીભ જેવો ગુલાબી થઈ જાય છે. તેથી મોઢાની વાસ ને સ્વાદ પણ સુધરે છે,

૨૫ કેટલીક જાણવાજોગ બાબતો

કેટલાક લોકો અપવાસ કરવા એટલે મહાભારત યુદ્ધ સમજે છે, અને તે માટે અગાઉથી તૈયારીઓ કરવા ધારે છે. પણ અપવાસ પહેલાં તૈયારી કરવાની જરૂર નથી. અપવાસ પહેલાં ઘણી કસરત કરવાની કે ખાસ પરેજી રાખવાની પણ કશી અગત્ય નથી. અપવાસ તો એક ઘણીજ સાદી અને સરળ કુદરતી ક્રિયા છે. તરસ લાગતાં પાણી પીવાનો વિચાર કરવાની જરૂર રહેતી નથી, તેમજ રોગગ્રસ્ત થતાં અપવાસ કરવાને ખાસ વિચાર કરવાની પણ જરૂર નથીજ. અપવાસની શરુઆતમાં મનને માત્ર શાંત અને પ્રસન્ન રાખવું જરૂરનું છે. અપવાસ સંબંધી મનનો ઉદ્વેગ નાશ પામે છે તો પછી અપવાસકાળમાં બીજા કોઇ પ્રકારની અડચણ નથી પડતી.

બીજી વાત એ યાદ રાખવી, કે અપવાસ સમયે કોઈ પણ જાતની દવાનું સેવન ન કરવું. અપવાસ કુદરતી ક્રિયા છે, તેની સાથે કોઇ બીજી કૃત્રિમ ક્રિયાનો

એ ઘણું મુશ્કેલ છે અપવાસમા માત્ર બે ત્રણ દિવસ જ કષ્ટ વેઠવુ પડે છે ત્યાર પછી ભૂખ આપોઆપ મટી જાય છે ને માણસ સુખમા રહી શકે છે, જ્યારે થોડું ખાનારને સદા કષ્ટ રહે છે થોડા ખોરાકથી ભુખ વધે છે ને પછી માણસ ભૂખે આકુળવ્યાકુળ બની આખરે વધુ ખાવા માડે છે એકવાર મિ અપ્ટન સિંકલેરે થોડા ફળ ઉપરજ કેટલોક સમય વીતાવવાનો નિશ્ચય કર્યો તે વખતે તેમને અપવાસકાળમા માલૂમ પડે તે કરતા વધારે નબળાઈ માલૂમ પડી જેમનાથી અપ વાસ ન થઇ શકતા હોય તેઓએ પહેલે મહિને બેએક અપવાસ કરી ધીમે ધીમે તેની આદત પાડવી.

બીજો સવાલ એ ઊઠે છે, કે અપવાસીઓએ પોતાનું નિયમિત કામકાજ કરવુ કે નહિ? અપવાસ કરનારની જીવનશક્તિ ઘણી ઘટી ગઇ હોય, અને તે લાબા વખત સુધી સખત કામ કરે તો તેના શરીર પર જરૂર માઠી અસર થાય છે, પણ તેમ છતા થોડુ હરવું ફરવુ, અને હલકી કસરત તો કરવીજ જોઇએ બીછાના પરથી ઊઠી પણ ન શકાતું હોય એવો માણસ બીછાનામાં પડયા પડયા પોતાના અંગોને આમતેમ હલાવે તો યે ફાયદો થાય છે માણસમા જે થોડી ઘણી શક્તિ હોય તેને કોઈ પણ કામમા રોકવી જોઇએ હંમેશા યાદ રાખવું, કે શરીર પર મનની ઘણી અસર થાય છે. માટે જેનું મન રોકાયલુ હોય તેનુ શરીર સદા સારૂં રહે છે મનને અહીં તહી ભટકતુ અટકાવવાને, તથા કૃત્રિમ ભુખના

શંભુમેળો થવો ન જોઇએ. ઇ. સ. ૧૯૦૩માં લકવાના એક દરદીએ ચાળીશ દિવસના અપવાસ કર્યા ત્યારે અંતે એના એક અંગમાં પહેલાં કદી ન થયું હોય એવું દરદ થવા લાગ્યું. તેણે મંગળવારે અપવાસ પૂરા કર્યા અને શુક્રવારે તે મરી ગયો. અપવાસને બીજેજ દિવસે તે એક ડાકટર પાસે ગયેલો. તેણે તેને દવા ઉપરાંત દૂધ અને ફળનો રસ વગેરે આપ્યાં. આથીજ તેનું મરણ નીપજ્યું. અપવાસીઓએ યાદ રાખવું જોઇએ, કે અપવાસ કાળમાં શરીરની હાલત ઘણીજ નાજુક હોય છે. તે વખતે શરીર પર દવાની અસર ઘણી જલદ થાય છે. જેઓ રોગની ચિકિત્સા દવાથી કરે છે, તેમને દવા છોડયા પછી રોગ કદાચ ફરી સતાવે છે. પણ અપવાસ કર્યા પછી રોગ પાછો ઉપડવાનો સંભવ નથી રહેતો. છતાં અપવાસ કર્યા પછી તે રોગી દવાનું સેવન ફરી કરે, તો તે ફરી રોગિષ્ટ બને છે.

કેટલાક લોકો સવાલ કરે છે, કે અપવાસ કરવા કરતાં અમે ખોરાક કમતી કરીએ તો ફાયદો ન થાય? હા, નાના નાના વ્યાધિઓમાં થોડા ખોરાકથી ફાયદો થાય છે; પણ ભયંકર રોગોમાં તો અપવાસની જરૂર જ પડે છે. રોગી સ્થિતિમાં ખાવાથી રોગને પોષણ મળે છે; તેથી રોગને ખોરાકથી પોષવા કરતાં ભૂખ્યા રહી તેનો નાશ કરવો એજ ઉચિત છે. લાંબો સમય થોડું ખાઇને ઘણાને અનુભવ થયો છે, કે તેથી કાંઇ ખાસ ફાયદો નથી થતો. અપવાસ કરવા કરતાં થોડું ખાવું

એ ઘણું મુશ્કેલ છે. અપવાસમાં માત્ર બે ત્રણ દિવસ જ કષ્ટ વેઠવું પડે છે. ત્યાર પછી ભૂખ આપોઆપ મરી જાય છે ને માણસ સુખમાં રહી શકે છે; જ્યારે થોડું ખાનારને સદા કષ્ટ રહે છે. થોડા ખોરાકથી ભૂખ વધે છે ને પછી માણસ ભૂખે આકુળવ્યાકુળ બની આખરે વધુ ખાવા માંડે છે. એકવાર મિ. અપ્ટન સિંકલેરે થોડાં ફળ ઉપરજ કેટલોક સમય વીતાવવાનો નિશ્ચય કર્યો. તે વખતે તેમને અપવાસકાળમાં માલૂમ પડે તે કરતાં વધારે નબળાઇ માલૂમ પડી. જેમનાથી અપવાસ ન થઇ શકતા હોય તેઓએ પહેલે મહિને બેએક અપવાસ કરી ધીમે ધીમે તેની આદત પાડવી.

બીજો સવાલ એ ઉઠે છે, કે અપવાસીઓએ પોતાનું નિયમિત કામકાજ કરવું કે નહિ? અપવાસ કરનારની જીવનશક્તિ ઘણી ઘટી ગઇ હોય, અને તે લાંબા વખત સુધી સખત કામ કરે તો તેના શરીર પર જરૂર માઠી અસર થાય છે; પણ તેમ છતાં થોડું હરવું ફરવું; અને હલકી કસરત તો કરવીજ જોઇએ. બીછાના પરથી ઉઠી પણ ન શકાતું હોય એવો માણસ બીછાનામાં પડયા પડયા પોતાનાં અંગોને આમતેમ હલાવે તો યે ફાયદો થાય છે. માણસમાં જે થોડી ઘણી શક્તિ હોય તેને કોઈ પણ કામમાં રોકવી જોઇએ. હંમેશાં યાદ રાખવું, કે શરીર પર મનની ઘણી અસર થાય છે. માટે જેનું મન રોકાયલું હોય તેનું શરીર સદા સારૂં રહે છે. મનને અહીં તહીં ભટકતું બચાવવાને, તથા કૃત્રિમ ભૂખના

ખ્યાલથી દૂર રહેવા માટે કામમાં રોકેલું સારૂં. ખાલી બેસી રહેનાર પર ભુખનો ખ્યાલ ઝટ અસર કરે છે. કેટલી વાર તેઓ અપવાસ છોડી દે છે. પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિવાળા માણસે પણ મનને તો કામમાંજ રોકેલું રાખવું. અપવાસ વખતે બનતાં સુધી હાથ પગ અને મનને કોઇ પણ પ્રકારના કામમાં રોકેલાંજ રાખવાં. ગરમીના દિવસોમાં અપવાસ કરવા વધારે મુશ્કેલ છે. તે વખતે માણસ વધારે દુર્બળ બને છે. શિયાળામાં અપવાસ સહેલાઇથી થાય છે; પણ તે વખતે માણસને ભૂખ વધારે લાગે છે. તો યે શિયાળામાં અપવાસ કરવાથી શરીર પર સારી અસર થાય છે. ગરમીમાં ત્રણ અપવાસથી જેટલો ફાયદો થાય છે, તેટલોજ ફાયદો બે દિવસના અપવાસથી શિયાળામાં થાય છે.



૨૬: નાના મોટા અપવાસ

અપવાસના બે પ્રકાર છે. લાંબા સમયના મોટા અપવાસ અને થોડા દિવસના નાના અપવાસ. લાંબા અપવાસની તરફેણવાળાઓ પણ તેની સર્વસામાન્ય અવધિ તો નક્કી કરી શકતા નથી. તેઓનું એમ કહેવું છે, કે અપવાસની અવધિ આપણી પ્રકૃતિથી જ નક્કી થાય છે. એક અઠવાડિયું અપવાસ કરવા કે એક મહિનો–તેની સમજ આપણને તેજ આપે છે. જ્યાં સુધી કુદરતી ભૂખ ન લાગે ત્યાં સુધી અપવાસ ન તોડવો. જેમ સૂર્યના પ્રકાશ સામે બીજા પ્રકાશ તુચ્છ ગણાય, તેમજ કુદરતી ભૂખની લાગણી આગળ કૃત્રિમ ભૂખ તુચ્છ છે. અપવાસીને કુદરતી અને કૃત્રિમ ભૂખનો ભેદ તરત જ માલૂમ પડે છે.

સાધારણ રોગો વખતે જ્યાં સુધી રોગનું જોર બીલકુલ નષ્ટ ન થાય અને કુદરતી ભૂખ ન લાગે, ત્યાં સુધી અપવાસ ચાલુ રાખવા. જેમની જીવનશક્તિ

ઘટી ગઇ હોય અથવા માનસિક કે શારીરિક દુર્બળતાને લીધે લાંબા અપવાસ ન થાય, તેમને ઓછા અપવાસથી પણ બહુ ફાયદો થાય છે. નાના અપવાસથી નીરોગી બનવામાં વખત ઘણો લાગે છે. ઉપરાંત તેમાં વધારે સાવચેત રહેવાની પણ જરૂર હોય છે. નાના ને મોટા અપવાસના ગુણ વિષે મિ. અપ્ટન સિંક્લેર નીચે પ્રમાણે કહે છેઃ-

> ઘણા માણસો સવાલ કરે છે, કે અપવાસ કેટલો વખત કરવા, ક્યારે છોડવા, અને તે છોડવાનો સમય થયો છે એમ શી રીતે સમજાય?
>
> મેં કદીયે પૂરા અપવાસ નથી કર્યા એ વખત મેં બાર બાર દિવસના અપવાસ કર્યા હતા. તે બંને વાર મારે અપવાસ છોડવા પડ્યા કારણ કે બાર દિવસમાં હું ઘણો દુબળો પડી ગયો હતો, અને પહેલા માફક મારૂં શરીર પાછું જલદી સશક્ત ક્યારે થતી જાય એની મને પુષ્કળ ઇચ્છા થતી. આ બાર દિવસમાં મને ખરી ભૂખ નહોતી લાગી. પણ કેટલાક ડાકટરોએ મને કહ્યું, કે બાર દિવસના અપવાસથી તમને પૂરો ફાયદો થયો છે માટે તમારે અપવાસ છોડવા, ને ખરૂં જોતાં મારી મંદ પાચન શક્તિ, આંતરડાંના મળ, કબજિયાત અને માથાનો દુઃખાવો દૂર કરવા માટે બાર દિવસના અપવાસ બસ હતા, પણ જેમને નાસુર, ગરમી, દમ, અને સંધિવા જેવા ભયંકર રોગ હોય તેમણે લાંબા અપવાસ કરવા કોઈ માણસ અપવાસ શરૂ કરે ને તે દરમિયાન તેને કંઇ પણ કષ્ટ માલૂમ ન પડે, તો વધારે વખત અપવાસ ચાલુ રાખે

છતાં તેને કાંઈ પણ નુકસાન નહિ થાય પરંતુ પોતાના કુતુહલને ખાતર કે લોકોને પોતાની શક્તિ બતાવવા કદી પણ અપવાસ કરવા નહિ. હર ઘડિએ નાના મોટા અપવાસ કરવાની જરૂર દેખાય તો જાણવું કે શારીરિક બંધારણમાં ખરાબ આદતો કે ક્રિયાઓને લીધે બગાડ થયો છે. તેવે વખતે પોતાની ભૂંડી આદતો અને ક્રિયાઓ છોડયા પછીજ અપવાસ કરવા. જેઓ દુબળા પાતળા હોય, તેમણે પણ લાંબા અપવાસ નહિ કરવા. મનુષ્યના શરીરની જાડાઇ પર લાંબા અપવાસનો આધાર રહે છે. જેમ માણસ વધારે જાડો હોય તેમ તેના શરીરમાં ફાલતુ પદાર્થો વધારે હોય, અને તેથી તે લાંબા અપવાસ કરી શકે છે. કોઈ પણ માણસને પોતાને એમ ન લાગે, કે મને લાંબા અપવાસથી ફાયદો થશેજ, ત્યાં સુધી તેણે લાંબા અપવાસ ન કરવા. એ સંબંધમાં જેને જરા પણ શંકા હોય તેણે નાના અપવાસજ કરવા. આમ માણસ થોડા દિવસના અપવાસનો અનુભવ મેળવ્યા પછી જરૂર પડે લાંબા અપવાસ કરે, તો તેને અવશ્ય લાભ થાય.



૨૭: બાળકો માટે અપવાસ

અપવાસથી મોટાં માણસોને જેટલો લાભ નથી થતો, તેટલો બાળકોને ખાસ થાય છે. ધાવણાં બાળકોથી માંડી ૧૪–૧૫ વર્ષનાં છોકરાંઓ માટે અપવાસ ઘણા જ લાભદાયક છે. હંમેશાં બાળકોને નાની મોટી માંદગી આવે છે. રોગ થતાં વારને જ માબાપ હિમ્મત અને શ્રદ્ધાથી બાળકને અપવાસ કરાવે તો જોતજોતાંમાં તે સાજું થાય છે. સળેખમ અને શરદી જેવા નાના, તેમજ ભયંકર તાવ વગેરે જેવા રોગોમાં અપવાસથી ઘણો જલદી ફાયદો થાય છે.

આવે સમયે ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઇએ, કે ચાર કે છ દિવસથી વધારે લાંબા અપવાસ કોઈ સારા ચિકિત્સકની દેખરેખ શિવાય કરવા નહિ; કારણ કે કેટલીક વેળા એ સંબંધી નિયમોનું બરાબર પાલન ન થાય તો ઘણું નુકસાન પહોંચે છે. જેમણે લાંબા અપવાસ કરવા હોય તેમણે કોઈ અપવાસ-ચિકિત્સક કે તે

ન હોય તો પોતાના શહેર કે ગામના કોઈ ડાકટરની દેખરેખ નીચે રહી અપવાસ કરવા.

બાળકોનું શારીરિક બંધારણ એવું ઉત્તમ અને આરોગ્યવર્ધક છે, કે તેમને કોઈ પણ જાતની દવાની જરૂર જ હોતી નથી. બાળકને કોઈ પણ રોગ લાગુ પડે કે તરત તેનું ખાવાનું બંધ કરી દેવું. માત્ર ચોકખું પાણી પીવા આપવું અને કુદરત પર તેને છોડી દેવું. પછી જુઓ, કે તે બાળક કેટલું જલદીથી સંપૂર્ણ સ્વસ્થ અને નીરોગી બની જાય છે! આ બાબતમાં જરા પણ ભય કે ચિંતા રાખવાની જરૂર નથી. જે માબાપ આ ઈલાજનો એકાદ બે વાર અનુભવ મેળવશે, તેઓ પછી પોતાની પહેલાંની મૂર્ખતા અને બીજાઓની મિથ્યા ચિંતા પર હસશે.

જો કોઈ રોગને લીધે બાળકને મહિનાઓ સુધી દવાઓ આપી તેની તબિયત બગડી હોય ને તે મોતના દરવાજા સુધી આવ્યું હોય તો અપવાસમાં તેને બચાવવાની શક્તિ નથી. આવી સ્થિતિમાં પોતાની મૂર્ખતાનો દોષ અપવાસ-ચિકિત્સાને માથે ઢોળી ન પાડવો. બાળકનું શરીર દોષિત ઉપાયો અને ભિન્નભિન્ન પ્રકારનાં ઝેરોથી ભરાઈ ગયું ન હોય તો અપવાસનો ચમત્કાર જરૂર માલૂમ પડશે જ. સત્ય હકીકત એ છે, કે બાળકના શરીરમાં કશો પણ રોગ જ હોતો નથી. પરંતુ માબાપના કુપથ્યથી, દોષોથી કિંવા તરેહતરેહની દવાઓથી તેના શરીરમાં રોગ પેદા થાય છે. કેટલીક વાર જન્મથી જ

બાળકને કાંઈ રોગ હોય તો તે વડે આગળ જતાં તેનું શરીર નાશ પામે છે. પણ કમનસીબે આપણે એમજ સમજીએ છીએ કે બાળકને હંમેશાં ખોરાકની જરૂર રહે છે, રોગી દશામાં દવા જરૂર આપવી જોઈએ, ઊંઘ ન આવતી હોય તો અફીણ કે એવી કોઈ માદક વસ્તુ આપ્યા વિના નજ ચાલે! આવી ભૂલભરી સમજોને પરિણામેજ બાળકનું આરોગ્ય બગાડી નાખીએ છીએ.

કુદરત આપણને બતાવે છે, કે જન્મ લીધા પછી ત્રણ દિવસ સુધી કોઇ પણ બાળકને ખોરાકની જરૂર હોતી નથી. દરેક દાયણ અને માતા સમજે છે, કે બાળકને ત્રીજે દિવસે દૂધ પીવડાવાય, ને તે પણ થોડાજ પ્રમાણમાં. ત્યાર પછી તે રડે કે વારેઘડીએ માતા બાળકને જબરદસ્તીથી ધવડાવે છે. તેથી નાનપણથી જ તેની પાચનશક્તિ બગડવા માંડે છે. રફતે રફતે બાળક પર ભૂખની અસર વધે છે અને છેવટે તેને એવી મોટી આદત જ પડી જાય છે. નાનાં બાળકોને માત્ર દિવસે જ, ને બે કે ત્રણ કલાકને અંતરે થોડું થોડું દૂધ આપવું. રાતે તો જરા પણ ન આપવું. રાત્રે રડે ત્યારે દૂધને બદલે એકાદ બે ચમચા કે ચાંગળાં પાણી પાવું. તેમ કરવાથી બાળકો રડતાં બંધ થાય છે ને શાંતિથી ઊંઘે છે. આ વાત કેટલાકના મગજમાં નહિ ઊતરે, પણ આવી રીતે ઉછેરેલાં બાળકોમાંથી સેંકડે ૭૫ બાળકો સદા નીરોગી અને હૃષ્ટપુષ્ટ રહે છે. જે બાળકોને શરૂઆતથી જ ભૂખ અને ઉભને કાબુમાં રાખવાની આદત પડી હોય છે તે

ઉંમરે પહોંચતાં બીમાર કે રોગી બનતાં નથી.

પણ દુર્ભાગ્યવશાત્ આ જમાનામાં ઘણાંજ થોડા બાળકો ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ઉછેરાય છે. શરૂઆતથીજ તેમને એટલું બધું દૂધ વારંવાર પાવામાં આવે છે, કે તેમની કુદરતી પાચનક્રિયાનો નાશ થવા માંડે છે. અને બાળક આપમેળે ઓછું દૂધ પીએ છે, તો તેને કાંઇક બગાડ થયો હશે એવું સમજી તેની દવા કરે છે. જે માણસો અપવાસથી થતા ફાયદા જાણે છે, તેઓ તુરત સમજી શકે છે, કે અનિયમિત અને વધારે ખોરાકથીજ બાળકનું આરોગ્ય બગડી તે રોગિષ્ટ બને છે. ખરૂં જોતાં શરીર મૂળે રોગી નથી હોતું, પણ કુપથ્ય, કુદરતી નિયમોનો ભંગ વગેરે વિરોધી કારણોથીજ તેને રોગી બનવું પડે છે. આથી દરેક માબાપે મુખ્ય ફરજ તરીકે પોતાના બાળકના આરોગ્યને બગડતું અટકાવી તેનું રક્ષણ કરવું.



૨૮: અપવાસ કોણે ન કરવા?

કેટલાક રોગ એવા છે, જે અપવાસથી મટતા નથી એમ અનુભવથી સિદ્ધ થયું છે. એક તો રોગ થાય, એમાં બીમાર માણસની જીવનશક્તિ એટલી બધી ખૂટી ગઇ હોય છે, કે તે વધુ દિવસ અપવાસ કરીજ નથી શકતો. એવા રોગી થોડું ખાય અથવા નાના નાના અપવાસ આદરે તો તેમને લાભ થાય ખરો. આ બાબત પર થોડો વિચાર કરી જોવાથી તેની ઉપયોગિતા સાબીત થાય છે. જેમનામાં બહુજ થોડી શકિત રહી હોય, તે એને લાંબા અપવાસ કરાવવા એ ડહાપણભર્યું નથી; કારણ, કે અપવાસની શરૂઆતમાં શકિતનો પુષ્કળ નાશ થાય છે. તેથી ઘણી બચેલી શક્તિનો આમ નાશ કરાય, તો રોગ કે રોગી બેમાંનું કોઇ બચવા પામે નહિ. પણ પહેલાં તેને એકાદ બે દિવસના અપવાસ કરાવાય તો તેની પાચનશક્તિને અને હોજરીને કાંઈક આરામ મળે, અને તેથી રોગ બહાર કાઢી નાખવાની થોડી

શક્તિ તેને સાંપડે. ત્યાર બાદ એને થોડું, પણ જલદી પચે એવું ખાવાનું આપવું. આમ કેટલીક વખત કર્યા પછી પાછા નાના અપવાસ કરાવવા. આવી ક્રિયાથી પછી તેનું બળ ઘટશે નહિ અને શરીર ધીમે ધીમે નીરોગી બનશે.

ક્ષયરોગીને છેક શરૂઆતથીજ અપવાસ કરાવાય તો ઘણો લાભ થાય ખરો. ડા. **મેકફેડને** પોતાના ચિકિત્સાલયમાં ક્ષય રોગની શરૂઆતવાળા ઘણા દરદીઓને અપવાસ કરાવી સાજા કર્યા હતા. કેટલીક વાર એવું પણ થાય છે, કે અપવાસકાળમાં માણસનું વજન ઘટી જાય છે. તે સાજા થયા પછી પણ (પાછું ન વધતાં) તેટલું ને તેટલુંજ રહે છે. આવા રોગી અપવાસ પછી ખાવામાં જોઇતી કાળજી ન રાખે તો આમ બને છે. દુનિયાભરના દરેકે દરેક રોગમાં અપવાસની જરૂર છે, એમ કાંઇ નથી. શકિત વધારવાના વિચારથી જે માણસ વારે ઘડીએ અને પુષ્કળ પ્રમાણમાં ખાતો હોય, તે અવશ્ય રોગી બને છે. એવા માણસના લોહીમાં ઘણાં વિજાતીય દ્રવ્યો ઉત્પન્ન થાય છે અને તેના શરીરને હાનિ પહોંચાડે છે. કુદરતી નિયમ એવો છે, કે આવો માણસ થોડોક વખત ખાવાનું છોડી દે તો જરૂર તેના લોહીમાંનું ઝેર નાશ પામે અને તે તન્દુરસ્ત બની જાય. પણ જે માણસ ઘણા સમયથી પોતાની જરૂરીઆત કરતાં થોડું ખાતો હોય, અને તેથી દુર્બળ બન્યો હોય તેણે અપવાસ કરવામાં ભારે સાવચેતી રાખવી જોઇએ. એવે સમયે

એકાદ બે કે વધુમાં વધુ ત્રણ દિવસના અપવાસથી તેની પાચનશકિત સુધરી જઇ પોતાની કુદરતી સ્થિતિએ પહોચી જશે આવા માણુસોને ત્રણુથી વધારે દિવસના અપવાસ કરવાની જરૂર હોતી નથી. અપવાસ પછી એવા માણુસને થોડો, પણુ વિશેષ પૌષ્ટિક અને હલકો ખોરાક આપવો આથી તે જલદીથી પચી જઈ શરીરમા બળ ઉત્પન્ન કરશે સાધારણુ રીતે એવો ઉત્તમ ખોરાક દૂધજ છે. તેનાથી ઘણા લાભ થાય છે. કેટલાક રોગીની શકિત એટલી બધી નષ્ટ થઇ ગઈ હોય છે, કે તેમનાથી દૂધ પણુ જેરની શકાતું નથી; તો તેમણે નિરાશ ન થતાં ઘણાજ થોડા પ્રમાણુમાં દૂધ અને ફળોનો રસ લેવો.

આપણે જોઈ ગયા, કે જેમની જીવનશકિત ઘણીજ ઘટી ગઇ હોય, તેમણે લાબા અપવાસ કરવા નહિ, તેવીજ રીતે જેમનો રોગ દવાઓ ખાઇ ખાઇને ઘણોજ જામી ગયો હોય તેમણે પણુ ખોરાક છોડી દઈ અપવાસ-ચિકિત્સાને નાહક બદનામ કરવી નહિ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ પણુ અપવાસ ન કરવા અતિ શોક કે ચિંતાને વખતે પણુ અપવાસ કરવાથી નુકસાન પહોચે છે, કારણુ અપવાસકાળમાં સદા પ્રસન્ન રહેવાની જરૂર છે જેઓ સંપૂર્ણ નીરોગી હોય, જેમને જરા પણુ બીમારી ન હોય તેમણે નકામા અપવાસ કરવા નહિ; કારણુકે અપવાસ તો માત્ર રોગને શરીરની બહાર કાઢી નાખવાની એક ઉત્તમ ક્રિયા છે. અપવાસથી શારીરિક બંધારણુ કે બળ-બુદ્ધિને સહાયતા મળતી નથી છતાં શારીરિક બંધારણુ કે

બુદ્ધિબળમાં વિકાર જેવું કાંઇ અડચણ કર્તા હોય તો તેવા વિકારો દૂર કરવા અપવાસની ખાસ જરૂર પડે છે.

જેની પાચનશક્તિ સારી હોય, જેને ફેફસાં, હૃદય વગેરે બરાબર કામ કરતાં હોય, જેને કોઇ પણ પ્રકારનો રોગ ન હોય, તેણે અપવાસ કરવાની બીલકુલ જરૂર નથી. જેમનું શરીર સંપૂર્ણ નીરોગી હોય, તેમણે નિયમિત રીતસર ખાવું, સ્વચ્છ વાયુનું સેવન કરવું અને ખૂબ કસરત કરવી. એટલું જરૂર યાદ રાખવું, કે માત્ર અપવાસ જ કાંઇ બધા રોગોનું નિવારણકર્તા નથી. પણ સાથે શારીરિક નિયમન, ખુલ્લી હવા, સૂર્યનો પ્રકાશ, પૂરતી ઊંઘ અને યોગ્ય કસરત–મહેનતની જરૂર છે. તે ઉપરાંત સદા પૂર્ણ નીરોગી રહેવા સારૂ શુદ્ધ અને નિર્દોષ મનોવૃત્તિ, દૃઢ નિશ્ચય, મનની પ્રફુલ્લતા ઇત્યાદિની પણ ખાસ આવશ્યકતા છે.



૨૯: કેટલાક અખતરા

અપવાસથી રોગોનો નાશ થાય છે કે નહિ તેની જેને ખાત્રી કરવી હોય તેને માટે સહેલો અને સાદો ઉપાય એજ છે, કે પહેલાં તેણે એકાદ બે અપવાસ કરવા. એકજ પ્રસંગથી તેને ફાયદો થતો માલૂમ પડશે; ને તેથી સંતોષ ઊપજે, તો પછી વધારે દિવસ અપવાસ ચાલુ રાખવા. તેટલી હિંમત ન હોય તો શરૂઆતમાં નાના અપવાસ કરે. ને જેમ જેમ ફાયદો માલૂમ પડે તેમ તેમ અપવાસની મુદ્દત લંબાવે. જેઓ અપવાસ ચિકિત્સકની મદદ મેળવી શકે તેમ ન હોય, ને જેને અપવાસ સંબંધી પૂરેપૂરી માહિતી ન હોય, તેને માટે ઉપલી યોજના ફાયદાકારક છે.

અપવાસના અંતમાં જીભનો સ્વાદ સુધર્યો ન હોય, જીભ પરનો ધોળો થર ઊતર્યો ન હોય, ને વિકારો બહાર નીકળી ગયાનાં ચિન્હો ન જણાય, તો સમજવું કે હજી અપવાસ અધૂરોજ રહ્યો છે. સાધારણ રીતે અપ-

વાસચિકિત્સકો આઠ કે દશ દિવસના અપવાસને અધૂરા જ સમજે છે; કારણુ કે તે આઠદસ દિવસમાંના ચાર કે પાંચ દિવસોજ ખરા અપવાસના હોય છે; અને એવા નાના અપવાસ તો કોઈ પણુ જાતની મુશ્કેલી વિના સહેલાઇથી આદરી શકાય છે. એવા અધૂરા અપવાસથી શરીરની શકિત પણુ ઘટતી નથી. શકિત સંબંધી પહેલાં સમજી લેવું જોઇએ, કે ખાધા પછી તરત શકિત ઉત્પન્ન થતી નથી. તેમજ સદા થોડું ખાવાથી કાંઇ દુર્બળતા નથી આવતી; દુર્બળતાનું ખરૂં કારણુ તો શરીરમાં દાખલ થઇ લોહીમાં મળી ગયેલાં વિષજ હોય છે.

અમે અપવાસ વિષે ખાત્રી પણુ થાય, અને અપવાસની શરૂઆત પણુ કરી શકાય એવો એક ઉપાય બતાવીએ છીએ. જેમને અપવાસ પર વિશ્વાસ ન હોય, અગર તે કરવાની હિંમત ન હોય, તેમણે નીચે લખેલો ઉપાય યોજવો. પહેલાં એક દિવસ અપવાસ કરવો ને પછી બે દિવસ નિયમિત ભોજન કરવું.

પછી ચાર દિવસ અપવાસ કરી આઠ દિવસ ખાવું. આમ ચાલુ રાખવું. જેટલા દિવસ માણુસ અપવાસ કરે તેનાથી બમણા દિવસ ખોરાક લે એવો નિયમ યાદ રાખવો. આ યોજનાથી વધારે કષ્ટ ભોગવ્યા વિના અપવાસના લાભ માલૂમ પડશે અને તેમ કરવાની આદત પણુ પડશે. ઉપરાંત અપવાસકાળમાં જણાતાં ચિન્હો અને તે વિષયમાં જાણવા લાયક બાબતોનો સર્વ અનુભવ પણુ મળશે. માત્ર ખાસ ધ્યાન રાખવાનું એ છે,

કે અપવાસ સમયે નિર્મળ શુદ્ધ પાણી વિના બીજું કાંઈ પણ ખાવું નહિ. નહિ તો ભૂખ હુમલો કરશે અને અપવાસીને અકળાવી નાખી, ખાવાની ફરજ પાડશે; ને બધી મહેનત એળે જશે.

દરેક સ્થિતિમાં ને દરેક વખતે નાના અપવાસ કરી શકાય છે. નીરોગી માણસ ગમે ત્યારે એકાદ, બે કે ચાર વખતનો ખોરાક છોડી દઈ સારો લાભ મેળવી શકે છે. જે માણસને લાગે છે, કે મારે અપવાસની જરૂર છે, પણ તે કરવાની હિંમત નથી ને ડર લાગે છે, તેણે પહેલાં એક વારનું ભોજન છોડી દેવું, અને જ્યારે ઘણી જ ભૂખ લાગે, ત્યારે બેએક ગ્લાસ શુદ્ધ ગરમ પાણી પીવું, કે ઠંડું પાણી ધીમે ધીમે ઘુંટડે ઘુંટડે પીવું. તે વખતે મોંનો સ્વાદ બગડ્યો હોય ને પાણી સારૂં ન લાગે, તો લીંબુ કે એવા બીજા કોઈ ફળનો થોડો રસ પાણીમાં મેળવવો. જીભનો સ્વાદ બગડ્યો હોય ને ભૂખ ન લાગે તો કદાપિ ખાવું નહિ. મોંની પરીક્ષા કરવાની રીત એવી છે, કે મોંનો સ્વાદ સારો હોય તો જે ખાધું હોય તે ઘણું સ્વાદિષ્ટ લાગે. સાદામાં સાદું ભોજન પણ ઘણું સ્વાદિષ્ટ લાગે ત્યારેજ તે બરાબર સારી રીતે પચી શકે છે. મોંના અમુક ભાગ ને અંગ્રેજીમાં Taste Bells કહે છે. જ્યારે આ ભાગોમાં ખોરાક દાખલ થાય છે ત્યારે ખાવામાં સ્વાદ લાગે છે. માણસની જઠર ખોરાક ગ્રહણ કરવા જેવી ખાલી અને તૈયાર હોય ત્યારેજ ખોરાકનો તે ભાગો ઃ થાય

છે. જે વખતે પાચનશક્તિ માટે પહેલાંથીજ કામ તૈયાર પડયું હોય, અને બીજા નવા ખોરાકની જરૂર ન હોય તે વખતે માણસને ખાવામાં ખરો સ્વાદ કદી નથી મળતો. ખોરાકની જરૂર છે કે નહિ તે આપણને સ્વાદજ બતાવી આપે છે.

અપવાસ પૂરા થાય કે નહિ તે જાણવાની અને સમજવાની અપવાસ કરનારાને ખાસ જરૂર છે. અપવાસના અંતકાળમાં ખોરાકની જરૂર હોવાથી ખરેખરી કુદરતી ભુખ લાગે છે. તે ઉપરાંત અપવાસનો અંત શોધી કાઢવાના બીજા પણ ઉપાય છે. કેટલીક વાર અપવાસના અંત પહેલાં કોઇ કારણોસર કૃત્રિમ ભૂખ લાગે છે. પણ તેવે વખતે અપવાસ પૂરો થયો છે કે નહિ તે બીજાં ચિન્હ પરથી કળી શકાય છે. અપવાસથી શરીરને પૂરેપૂરો લાભ મળી ચૂકયો હોય તો જીભ પરનો પોળો થર સાફ થઇ ગયો હોય છે; અને જીભનો કુદરતી ગુલાબી રંગ દેખાય છે. ઉપરાંત મોંનો સ્વાદ સારો મીઠો લાગે છે, અને શ્વાસોચ્છ્વાસ બરાબર ચાલે છે. પહેલાંની અસાધારણ અને વિચિત્ર ભુખ મટી ગઇ હોય છે અને તેને બદલે હલકી અને કુદરતી ભુખ લાગે છે. તે વખતે હલકા સાદા ખોરાકની રૂચિ થાય છે ને સારીમાઠી ગમે તેવી ચીજો ખાવાની ઇચ્છા થતી નથી.

કેટલીક વેળા અપવાસકાળમાં અપવાસ છોડવા પડે એવી દશા થાય છે. જે વખતે અપવાસ દરમ્યાન હરવા ફરવાની કે બીછાનામાંથી ઊઠવાની પણ શક્તિ ન રહે,

હંમેશાં પડી રહેવાની જ ફરજ પડે, તે વખતે અપવાસ છોડી થોડા ફળોનો રસ અને દૂધ લેવાનું શરૂ કરી દેવું; પણ યાદ રાખવું, કે અપવાસકાળમાં ઘણી વાર કૃત્રિમ નબળાઈ માલૂમ પડે છે. સવારમાં ઊઠતી વેળા નબળાઈ લાગે, ચક્કર આવે કે ઊઠી શકાય નહિ તો તે વખતે હિંમત રાખીને ઊઠવું અને લાકડીના ટેકાથી આમતેમ આંટા મારવા. આથી જરા વારમાં શરીરમાં જોઈતાં ચેતન અને શક્તિ આવશે. કેટલાકને પહેલાં બહુ જ નબળાઈ લાગે છે, પણ થોડા લાંબા ઊંડા શ્વાસ લેવાથી અને બેચાર વાર ઊઠબેસ કરવાથી માઈલોના માઈલો સુધી ચાલી શકાય એવી સ્ફુર્તિ શરીરમાં આવે છે. આવા સંજોગોમાં કોઇએ પણ અપવાસ છોડવાની જરૂર હોતી નથી. જેઓ અતિશય દુર્બળ બની જાય, ને ઉપર વર્ણવેલા ઉપાયો અજમાવવા છતાં પણ ફાયદો ન થાય તેમણે અપવાસ છોડવા. અપવાસકાળમાં શારીરિક શક્તિઓને કાર્યક્ષમ અને જાગ્રત રાખવા થોડા પરિશ્રમની જરૂર પડે છે. શરીરમાંથી આળસ નીકળી જતાં માણસ સ્વસ્થ બની દરેક કામ આનંદથી કરી શકે છે. જેઓ જરૂર કરતાં વધારે અપવાસ કરે છે અને અપવાસકાળમાં યોગ્ય કસરત નથી કરતા, તેમને જ ખરી નબળાઇ જોર દાખવે છે.



૩૦: અપવાસ કેવી રીતે છોડવા?

અપવાસીએ અપવાસ કેવી રીતે છોડવા એ ખાસ જાણવુંજ જોઇએ. અપવાસ છોડતી વખતે બરાબર સાવચેતી ન રાખવામાં આવે તો અપવાસથી થયેલો લાભ નષ્ટ થાય છે; અને ઊલટી હાનિ પહોંચે છે. તે માટેના નિયમોનું બરાબર પાલન કરવું ઘટે; જેથી શરીર નીરોગી અને પુષ્ટ થાય, અને કશી ચિંતા કરવાપણું ન રહે. અપવાસ છોડયા પછી ઘણું ખાવામાં આવે તો મૃત્યુના મુખમાં જવા જેવું થાય છે. સખત ભૂખને વશ થઇ કદી પુષ્કળ ખાવું નહિ, એકજ ફેરામાં ઝાઝું ન ખાવું. અપવાસ પછી ખાવાની પ્રબળ ઇચ્છા થાય છે, કે જે મળે તે ખાઇ લઇએ. કેમકે તે વખતે મનની સ્થિતિ એવી થઇ જાય છે. એ વિષે એક વિદ્વાનનો મત છે, કે અપવાસ છોડતી વખતે બહુજ સાવચેતી રાખવી જોઇએ. અપવાસ પછી શરીરની રચના જાણે નવેસરથીજ થતી હોય તેમ સમજી શું ખાવું ને કયારે

ખાવું અને કેટલું ખાવું તે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું. અપવાસ છોડયા પછી ખૂબ ખાવાથી અપવાસથી થયેલા લાભ ધૂળમાં મળી જાય છે. તેથી બને તો અપવાસ છોડતી વખતે કોઇ અપવાસ–ચિકિત્સકની સલાહ લેવી અને તેની સૂચના પ્રમાણે વર્તવું. તે સાથે બરાબર કસરત પણ કરવી.

લાંબા અપવાસ કરનારે અપવાસ છોડતી વખતે ખાવામાં ખાસ ધ્યાન આપવું. બેચાર દિવસના અપવાસી માટે એવી ચિંતા રાખવાની બહુ જરૂર હોતી નથી. જેઓએ કેટલાંક અઠવાડિયાં કે મહિનાઓના અપવાસ કર્યા હોય, તેમણે પોતાના પાચનકર્તા અવયવો ખોરાક બરાબર પચાવવાને શક્તિવાન બને ત્યાં સુધી ખાવામાં ખાસ સાવચેતી રાખવી. અપવાસ છોડતાં જ પહેલાંની માફક અને ઉતાવળે ખાવા મંડી પડવું નહિ. ખોરાક ઘણાજ થોડા પ્રમાણમાં શરૂ કરી બહુ ધીમે ધીમે વધારવો.

ઘણા દિવસ ખોરાક વિના રહ્યાથી માણસના શરીરની સ્થિતિ એકદમ નાજુક બની જાય છે. તેથી કેટલીક વાર અપવાસ દરમિયાન કે અપવાસ છોડયા પછી એટલી બધી ભૂખ લાગે છે, કે પોતે ચિકિત્સકની દેખરેખ નીચે હોય તો યે છાનામાના કાંઇ ખાઇ લેવાની માણસ કોશીશ કરે છે. ડાકટરની દેખરેખ નીચે અપવાસ કરનારે દૃઢતાપૂર્વક મનમાં એક વાત ઠસાવવી, કે ડાકટરના કહ્યા વિના કાંઇ પણ ખાવું જ નહિ. તે વખતે

ભૂખ એવી લાગે છે, કે ગમે તે ચીજ જેટલી મળે તેટલી ખાઇ લેવાય; પણ એથી શરીર પર માઠી અસર થાય છે. તે સમયે ડાકટરને ભારે આફતનો સામનો કરવો પડે છે અને દરદીને પણ ઘણુંજ કષ્ટ વેઠવું પડે છે. અપવાસ પછી અપવાસીએ ઘણો કે નુકસાનકર્તા કોઈ પણ ખોરાક ખાધાનું માલૂમ પડતાં જ તેને ઊલટી કરાવી અથવા એનીમા આપી તે પદાર્થ પેટમાંથી કાઢી નાખવો જોઇએ.

અપવાસથી ન જ રહેવાય તો દરદીએ ડાકટરની વધારે નહિ તો થોડી પણ સલાહ માન્ય રાખવી. એટલે વધારે નુકસાન ન પહોંચે; અને ભૂલો કરવાથી પણ બચાય.

દુર્બળ શરીરવાળાઓએ તો સૈાથી વધારે સાવચેતી રાખવી જોઇએ. કેટલાંક માણસ એવાં હોય છે, કે તેમને બે કે ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી અપવાસ કરવાની જરૂર હોવા છતાં એક જ અઠવાડિયાના અપવાસથી એવાં દુબળાં બની જાય છે, કે અપવાસ છોડવાની જ તેમને જરૂર પડે છે. તેથી એવો રોગી એક સામટા અપવાસ ન કરી શકે તેમ હોય તો સુગમ ઉપાય એજ છે, કે રોગ મટીને સાજો થઈ જાય ત્યાં સુધી નાના નાના અપવાસ કરવાના ચાલુ રાખવા. જેમ જેમ તેની શક્તિ વધશે તેમ તેમ તેના અપવાસની મુદ્દતમાં વધારો કરી શકાશે. દુબળા શરીરનાં માણસો શરૂઆતમાં લાંબા અપવાસ નથી કરી શકતા, પણ ધીમે ધીમે અપવાસની મુદ્દત વધારતા જવાથી છેવટે તેમનામાં

લાંબા અપવાસ કરવાની તાકાત અને હિંમત આવે છે.

દરેક અપવાસ કરનારે એક વાત એ ધ્યાનમાં રાખવાની, કે નાના મોટા બધા અપવાસના લાભ અપવાસ છોડવાની રીત પર આધાર રાખે છે. ઘણાજ દુઃખભર્યાં સમાચાર કોઇને કહેતી વખતે આસ્તે આસ્તે કહેવાની રીત છે, તેવી જ રીતે અપવાસ પણ આસ્તે આસ્તે છોડવા.

શરૂઆતમાં અપવાસ છોડતી વખતે ફળોના રસ શિવાય કશું પણ લેવું નહિ. અંજીર કે નારંગીનો રસ સૌથી ઉત્તમ છે. ફળોનો થોડોક રસ એક નાના ગ્લાસમાં રેડી તેમાં થોડીક સાકર નાખી તે ધીમે ધીમે એક એક ઘુંટડો ભરી સ્વાદ લઇ લઇને પીવું. એકદમ ઘણો રસ ગટગટાવી જવાથી ભારે હાનિ પહોંચે છે. ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણેકવાર રસ પીવો. બીજે દિવસે તાજું ગરમ દૂધ એક એક ગ્લાસ લઈ દિવસમાં ત્રણ કે ચાર વાર પીવું. રસ અને દૂધ કેટલીક વાર મોંમાં રાખી પછી જ ગળા નીચે ઉતારવાં. ત્રીજે દિવસે દૂધનું પ્રમાણ વધારવું, ને સાથે થોડાં ખાટાં (ઓસડવાળાં) ફળો ખાવાં. ચોથે દિવસે દૂધ અને ફળનું પ્રમાણ વધારી પાંચમે દિવસે હંમેશ મુજબનો પોતાનો સાદો ખોરાક લેવો શરૂ કરવો. પણ તેનું પ્રમાણ પહેલાં ઘણુંજ ઓછું રાખી ધીમે ધીમે વધારવું.

એક અઠવાડિયાથી વધારે અપવાસ કર્યા હોય તેમણે ઉપલા નિયમોનું બરાબર પાલન કરવું જોઇએ.

હવે અપવાસકાળમાં શરીરની અંદર કેવા કેવા ફેરફાર થાય છે તે જોઇએ. શરીરમાં ખોરાક પચી શકે એવા ઘણા રસો ઉપજે છે અને તે અપવાસ સમયે પણ નીકળવા ચાલુજ રહે છે. જઠરની શક્તિ ઘણી મંદ પડી જાય છે. તેથી અપવાસના અંતમાં એકદમ ભારે અને વધારે ખોરાક પચાવવાની તેનામાં શક્તિ હોતી નથી. શરીરના અંદરના ભાગમાંથી નીકળતા પાચક રસોનું પ્રમાણ ચાર પાંચ દિવસ પછી કમી થાય છે. તેથી ચારેક દિવસનો અપવાસી અપવાસ પછી હંમેશ મુજબ ભોજન કરે તો પણ તેને કાંઈ પણ નુકસાન થતું નથી. કેટલાક માણસો એવા પણ હોય છે, જે એક અઠવાડિયાથી વધારે દિવસ અપવાસ કર્યા પછી પણ કોઇ પણ જાતના જોખમ વિના નિયમ પ્રમાણે ભોજન કરી શકે છે. પણ એવા અપવાદને ગણતરીમાં ન લેવાં સૌએ સાવચેત રહેવું એજ સલાહભર્યું છે. અપવાસ છોડ્યા પછી બેએક દિવસ ઘણી ભૂખના કારણે બેચેની લાગે, તેમણે તે વખતે થોડું દૂધ પીવું. બેચેની તુરત દૂર થાય છે અને જરા પણ નુકસાન થતું નથી. અપવાસ છોડ્યા પછી પાંચમે દિવસે જ્યારે નિયમિત ખોરાક લેવો શરૂ થાય, ત્યારે તે ઘણોજ હલકો અને હંમેશ કરતાં થોડો લેવાનું કેટલાક દિવસ સુધી અવશ્ય યાદ રાખવું. અપવાસ-ચિકિત્સાલયોમાં એક અઠવાડિયાથી વધારે અપવાસ કરનારને અપવાસને અંતે પહેલાં બે દિવસ ફક્ત ફળોનો રસજ અપાય છે, ત્રીજા દિવસથી

દૂધ આપવું શરૂ કરાય છે. ત્રીજે દિવસે બે બે કલાકે અને ચોથે દિવસે એક એક કલાકે એક નાનો પ્યાલો દૂધ આપવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે પાંચમે કે છઠ્ઠે દિવસે પ્રમાણનો ફેરફાર ઓછો કરી અપવાસીની પાચન શક્તિ વધતી જાય તેમ તેમ દૂધના પ્રમાણમાં પણ વધારો થાય છે. આમ દૂધનું પ્રમાણ વધારતા જવાથી શરીરનું વજન પણ જલદીથી વધવા લાગે છે. કોઇકિ તો એકજ દિવસમાં બશેર સુધી વધી જાય છે. ઘણા ખરા અપવાસીઓ એકજ અઠવાડિયામાં ૧૨-૧૩ શેર વજનમાં વધે છે. અપવાસ ઉપરાંત દૂધથી અનેક ફાયદા થાયછે. પહેલો ફાયદો તો એ છે, કે દૂધ હલકો અને સહેલાઇથી પચે એવો ખોરાક છે અને તેનાથી શરીરમાં ઘણી શકિત આવે છે. ત્રીજો લાભ એ છે, કે દૂધ પીવાથી ભૂખની પ્રબળ ઇચ્છા દાબી શકાય. જેઓ દૂધ પર નજ રહી શકે, તેમણે ચોથા કે પાંચમા દિવસથી ઘણા થોડા પ્રમાણમાં નિયમિત ખાવાનું શરૂ કરવું. ચાર દિવસના અપવાસ પછી ખોરાક લેવા માંડે તેમણે દરરોજ કરમાં અરધોજ ખોરાક લેવાનું ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું. એક કે બે અઠવાડિયાના અપવાસ કર્યા હોય તેમણે ખોરાક લેવા માંડતી વખતે હંમેશના ખોરાકના પાંચમા ભાગ જેટલા ખોરાકથી શરૂઆત કરવી; ત્યાર પછી બીજે દિવસે ત્રીજા ભાગ જેટલો, ત્રીજે દિવસે અરધા ભાગ જેટલો, અને ચોથે દિવસે રોજ કરતાં સહેજ થોડો ખોરાક લેવો. પાંચમા દિવસથી આગળ જેટલો

ખેારાક લેવાય તેા કાંઇ વાંધેા નહિ. પણ જે કાંઇ ખેારાક ખાવેા તે ઘણેા સાદેા ખાવેા. ખેારાક જેમ વધારે સાદેા અને પુષ્ટિકારક હેાય તેટલેાજ તે વધારે સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

મિ. અપ્ટન સિંક્લેર અપવાસ છેાડવા સંબંધી પેાતાનેા અનુભવ નીચે પ્રમાણે આપે છે.

અનેક વેળા ડા. બર્નાર મેકફેડનના ચિકિત્સાલયમાં અપવાસ કરવા ઉપરાંત મેં આપમેળે ઘણીવાર અપવાસ કર્યો છે ને તે દરેક વખતે મેં જુદા જુદા પ્રકારના ખેારાક લઇ અપવાસ છેાડયા હતા. એક વાર હું એલ્બા હતેા ત્યારે મેં બાર દિવસના અપવાસ કરેલા. અપવાસ દરમિયાન એલ્બામાં થતા એક જાતના ફળ પર મારૂં મન ચેાટયું હતું. એટલે અંતમાં મેં તે ખાધાં. મને પેટમાં અમળાવા લાગ્યું. તે ઉપરથી હું બધાને તે ફળ નહિ ખાવાનું સમજાવવા લાગ્યેા. મારા એક મિત્રે અપવાસ છેાડયા પછી મેાસંબીનેા રસ પીધેા અને મારી માફક તેને પણ પેટમાં અમળાવા માંડયું. તે માણસની પ્રકૃતિ એવી હતી, કે તેને ખાટાં અને એસિડવાળાં ફળેા ભાવતાં નહેાતાં. હું એવા ય એક માણસને એાળખું છું જેણે માંસનેા ખેારાક લઈ અપવાસ છેાડયા હતા. પણ આવેા ખેારાક ન જ લેવેા એ બહેતર છે. મારી એાળખાણની એક સ્ત્રીએ એક અઠવાડિયાના અપવાસ છેાડતી વખતે ચેાખા (ભાત) અને બાફેલાં ઈંડાં ખાધાં હતાં, પણ એ ખેારાકથી એને જરા પણ ફાયદેા ન થયેા. કારણ, કે વધની જોઇએ તેટલી ભૂખ તેને વધી નહિ. લાગલાગટ

કેટલાક અઠવાડિયાં સુધી ભાત અને ઈંડાં ખાવાથી એને ઝાડો જ બંધ થઇ ગયો !

મારો અનુભવ એવો છે, કે અપવાસમાં જરૂર ઘણું જ નબળું પડે છે અને વખતે તેના પર હાનિકારક અસર ઝટ થઈ જાય છે. એ વખતે આંતરડાંની શક્તિ પણ મંદ પડેલી હોય છે, તેથી જલદીથી પચાવી શકાય એવોજ ખોરાક લેવો. સાથે સાથે એ પણ યાદ રાખવું, કે જ્યાં સુધી આંતરડાંમાં આપોઆપ મળ બહાર કાઢવાની શક્તિ ન આવે ત્યાં સુધી એનીમાનો ઉપયોગ ચાલુ રાખવો. અપવાસ છોડતી વખતે પહેલાં બે ત્રણ દિવસ અંજીર અને મોસંબીનો રસ જ લેવો ને પછી દૂધ લેવું શરૂ કરવું. પહેલાં અરધો પ્યાલો ગરમ દૂધ પીવું અને તે ગમે નહિ તો તેમાં થોડાંક અંજીર, ખજૂર કે આલુ ભેળવી ખાવાં. જરૂર લાગે તો ચોખા (ભાત) કાંજી કે રસ પણ લેવાનું શરૂ કરવું; સાથે સાથે એનીમાનો પ્રયોગ તો ચાલુજ રાખવો. મેં ત્રણ ત્રણ દિવસના કરેલા અપવાસ છોડયા છે અને તે વખતે મને દૂધ જેવો ઉત્તમ કોઇ પણ પદાર્થ માલૂમ પડયો નથી."

અપવાસચિકિત્સાના પ્રસિદ્ધ નિષ્ણાત ડા. ટૅનરે પોતાના પહેલા અપવાસ છોડતાં ને વાર જ તરબૂચ ખાવું શરૂ કર્યું હતું. કેટલીક ખાસ અવસ્થાઓમાં તરબૂચ વાપરી શકાતું હશે, પણ તેથી દરેક માણસે આરંભમાંજ તરબૂચ ખાવું સારૂં નથી. એક માણસે અખરોટ પાણીમાં ભીંજાવી સૂકવીને ખાધું. તે જણાવે છે, કે અપવાસના અંતમાં અખરોટ ખાધાથી મને

પૂરેપૂરો સંતોષ મળ્યો અને જરા પણ હાનિ પહોંચી નહિ. આપણી ઇચ્છાનુસાર એવોજ કોઇ ઝટ પચે તેવો હલકો ખોરાક ખવાય તો વાંધો નથી. પણ ખાસ ધ્યાન રાખવાનું એજ છે, કે અપવાસ છોડયા પછી વધારે ભૂખ લાગે તો પણ વધારે તો ખાવું જ નહિ. બનતાં સુધી થોડું જ ખાવું. આ પ્રમાણે એકાદ બે દિવસ નહિ પણ બેત્રણ અઠવાડિયાં સુધી કરવું.

ડા. હારવર્ડ કેરિંગટન અપવાસ-ચિકિત્સાના નિષ્ણાત ગણાય છે. અપવાસ છોડવા અને તે બાદ ભોજન લેવા માટે તેમના શા વિચારો છે તે જોઇએ:

"મારા સમજવા મુજબ અપવાસ છોડવાની ક્રિયા ઘણીજ મહત્વવાળી અને વિચારવા યોગ્ય છે; કારણ, કે અપવાસ છોડતી વેળા પૂરી સાવચેતી ન રખાય તો અપવાસથી મળેલા લાભ ઘણા ખરા નાશ પામે છે. જે લોકને અપવાસ સંબંધી જ્ઞાન છે તેઓ અપવાસ છોડતાં કેવી સાવચેતી રાખવી જોઇએ તે સારી પેઠે સમજે છે. મારા અનુભવ પરથી કેટલોક સાર હું નીચે પ્રમાણે કાઢું છું: અપવાસની બાબતમાં કુદરત આપણને આપોઆપ બતાવે છે, કે અપવાસ કયારે છોડવા. તે સંબંધી આપણા શરીરમાં નીચેનાં કેટલાંક ખાસ અને સ્પષ્ટ ચિન્હો પ્રકટ થાય છે. (૧) અપવાસકાળમાં શરીરની ગરમી સાધારણ રીતે ઓછી કે વધારે હોય છે તે અંતમાં ચાલુ સાધારણ (normal) સ્થિતિ પર આવી જાય છે. (૨) અપવાસકાળમાં જીભ પર જે ધોળો કે પીળો થર બાઝયો હોય છે તે અંતમાં ધીમે

ધીમે નીકળી જઈ જીભ સાફ થઈ જાય છે. (૩) અપવાસકાળમાં નાડી જોરથી કે ધીમી ચાલે છે તે અંતમાં નિયમિત ચાલવા માંડે છે. (૪) અપવાસકાળમાં શ્વાસોચ્છ્વાસ દુર્ગંધવાળો હોય છે તે અંતમાં તદ્દન સાફ અને દુર્ગંધ વગરનો બની જાય છે. (૫) ચામડી તથા શરીરનાં બીજાં અંગો જે ઓછું કે વધારે કામ કરતાં હોય તે પોતાની સાધારણ સ્થિતિમાં આવી જઈ નિયમિતરૂપે કામ કરે છે. (૬) છેલ્લું અને સૌથી મોટું ચિન્હ એ છે, કે ભૂખ નિયમિત અને સ્વાભાવિક રીતે લાગે છે; અને કૃત્રિમ ભૂખની માફક બહુ કડકડીને નથી લાગતી.

કેટલાય દિવસો સુધી ખોરાક ન ખાવાથી શરીર જ્યારે પોતાની સાધારણ સ્થિતિએ પહોંચી જાય છે ત્યારે ઉપર વર્ણવેલાં ચિન્હો માલૂમ પડે છે.

આ સમયે સવાલ એ ઉભો થાય છે, કે ખરી અને કૃત્રિમ ભૂખમાં ફેર શો ? બંને અવસ્થામાં માણસને લાગે છે, કે ભૂખ લાગી છે; તે વખતે એમાંની એક અવસ્થામાં ખોરાકની જરૂર છે; બીજીમાં નથી. તો ક્યારે ખાવું અને ક્યારે નહિ તે શી રીતે જાણવું ?

તેથી કુદરતી અને કૃત્રિમ ભૂખના ભેદ શા છે તે તપાસીએ. કૃત્રિમ કે ખોટી ભૂખ લાગે છે ત્યારે પેટમાં એક જાતનો ગુડગુડાટ થાય છે; પણ કુદરતી કે સાચી ભૂખ લાગે છે ત્યારે ઉપર કહેલાં ચિન્હો માલૂમ પડે છે; ઉપરાંત ગળામાં તરસ લાગી હોય એવો એક જાતનો શોષ લાગે છે, ગળાની ગ્રંથીઓ (glands)માં એક જાતનો રસ પ્રકટવા માંડે છે. આ રસ પ્રકટે એજ ખરી ભૂખનું સૌથી સાચું અને પ્રામાણિક લક્ષણ છે, અપવાસના

તલ્લી (Spleen) ૬૩ ટકા
લોહ ૧૬ ટકા
આટલાંનો નાશ થાય છે.

જ્ઞાનતંતુઓનો કોઈ પણ અંશ નાશ પામતો નથી.

ઉપલા આંકડાઓથી સિદ્ધ થાય છે, કે આપણા શરીરના અસ્તિત્વને માટે જેનો ઉપયોગ થોડો થાય છે તેજ અંશો વધારે પ્રમાણમાં નાશ થાય છે. સૌથી ઓછો ઉપયોગી અંશ ચરબી છે. તે ઉપરાંત શરીરમાં અપવાસ સમયે પોષણકર્તા બીજા પણ બીનઉપયોગી પદાર્થો છે, ને તેજ શરીર નીરોગી બનવાનું મુખ્ય કારણ છે.

અપવાસ છોડતાં ખાવાની શરૂઆત કરતી વખતે ઘણી સાવચેતી રાખી બરાબર સમજીને કામ લેવું. જેટલા વધારે દિવસના અપવાસ હોય તેટલી જ વધારે કાળજી અપવાસ છોડતી વખતે રાખવી જોઇએ. દાખલા તરીકે છાપખાનું કેટલોક સમય બંધ રહ્યા પછી યંત્ર ચલાવવામાં આવે છે, ત્યારે શરૂઆતમાં ઘણુંજ આસ્તે આસ્તે ચલાવી પછીથી તેની ગતિ વધારી શકાય છે. શરૂઆતમાંજ પૂર જોસથી ચલાવવામાં આવે તો તેને જરૂર કાંઇ નુકસાન પહોંચે અને તે એવું બગડી જાય, કે કેટલાક વખત સુધી તેને બીલકુલ બંધ કરવું પડે. તેવીજ દશા આપણા શારીરિક યંત્રની પણ સમજવી. કેટલાક દિવસોના અપવાસ પછી શરીરને પૂર તેજથી કામ સોંપાય તો તે પણ તુરતજ લોથપોથ થઇ જાય છે. તેથી અપવાસ હંમેશાં ધીરેધીરે છોડવા, અને જેમ જેમ દિવસ વીતે તેમતેમ ખોરાકનું પ્રમાણ વધારવું. તેથી પાચનક્રિયા ઉત્તમ રીતે અને શારીરિક શક્તિમાં આસ્તે આસ્તે વધારો થશે.

અપવાસ પૂરો થવાનાં સાચાં લક્ષણો બરાબર ન જણાય ત્યાં સુધી અપવાસ છોડવા નહિ. વચમાંથી અપવાસ છોડવા તે ચાલતી આગગાડીને રોકવા સમાન છે, ને તેથી શરીરની આરોગ્યક્રિયાઓમાં ઘણી નડતર પડે છે. પેટમાં આવેલા નવા પદાર્થોને ઠેકાણે પાડવામાં શક્તિ કામે લાગશે ને તેથી આરોગ્યક્રિયા મંદ પડી જશે. તેથીજ અપવાસ પૂરા થાય તે પહેલાં વચમાં છોડવાથી સારૂં પરિણામ આવતું નથી. ધારો, કે એક માણસે પંદર દિવસ અપવાસ પાળ્યા, પણ હજી તેની જીભ પરનો ધોળો થર નીકળ્યો નથી, ને શ્વાસોશ્વાસની દુર્ગંધ મટી નથી. એવા અધૂરા અપવાસે તે કોળિયો સરખો પણ ખાશે તો તેની ખોટી ભૂખ એકદમ વધી જશે અને તેની આરોગ્યક્રિયા મંદ પડી જશે. જ્યારે તેની જીભ પરનો થર નીકળી ગયો હશે, શ્વાસની દુર્ગંધ જતી રહી હશે અને શરીરમાંથી નીકળતાં ઝેર બંધ પડશે ત્યારે તે ખાશે તો તેના શરીરની શક્તિ ખોરાક પચાવવાને કામ લાગી જશે અને તેને ફાયદો થશે.

વળી એ પણ યાદ રાખવું, કે અપવાસ શરૂ કર્યાં કે બે દિવસ પછી ભૂખ લાગતીજ નથી. આરંભના એ બે દિવસો ગાળવાનું ઘણું કઠણ લાગે છે, પણ એ મુશ્કેલી શરીરને અસ્વાભાવિક દશામાંથી શાંત સ્વાભાવિક સ્થિતિએ લઈ જવાના મુખ્ય કારણ રૂપ છે. અપવાસી આ બે ત્રણ શિવાયના બીજા બધા દિવસો આનંદથી અને શાંતિપૂર્વક પસાર કરે છે. જ્યાં સુધી એના શરીરના

વિકારોનો નાશ નથી થતો, ત્યાં સુધી એને સાચી ભૂખજ લાગતી નથી.

સાચી ભૂખ લાગવી એજ અપવાસની સમાપ્તિનું સૌથી સરસ લક્ષણ છે. સાચી ભૂખ બતાવી આપે છે, કે શરીરનાં બધાં ઝેર બહાર નીકળી ગયાં છે, ને હવે શરીર ખોરાક જીરવવાને માટે તૈયાર થઇ ગયું છે. આ અવસ્થામાં ભોજન માટે બે વાતો વિચારવા યોગ્ય છે. એક તો ભોજન કેટલું હોવું જોઇએ, અને બીજી–તે કેવું હોવું જોઇએ ?

આપણે ઉપર જોઇ ગયાઃ કે શરૂઆતમાં ખોરાક ઘણોજ ઓછો લેવો જોઇએ. પહેલે અઠવાડિયે તો ઘણું જ કમતી ખાવું; પછી તે પ્રમાણ ધીમે ધીમે વધારતા જઇ નિયમિત પ્રમાણ સુધી આપવું. પણ આવી સ્થિતિમાં ખાસ ધ્યાન એ રાખવું, કે ચોવીશ કલાકમાં માત્ર બે જ વાર ખાવું અને તે પણ થોડી ભૂખ બાકી રાખીને. ભરપૂર પેટે કદી ન ખાવું. અપવાસ છોડયા પછીના પહેલા બે ત્રણ દિવસ તો માત્ર હલકા પદાર્થો ખાઇને જ ભૂખ મટાડવી. તે વખતે ભૂખને દ્રઢતાપૂર્વક કાબૂમાં રાખવાની ખાસ જરૂર છે.

અપવાસ છોડતી વખતે કેવા પ્રકારનો ખોરાક લેવો એ બાબતમાં ઘણા મતભેદ છે. ડા. ડેવીનું એમ માનવું છે કે તે વખતે જે ચીજની ઇચ્છા થાય તે ખાવી. પણ એ વિચાર બરાબર નથી. કારણ, કે તે વખતે માણસનું મન જાતજાતનીચીજોની અપેક્ષા કરે છે, ને જો તે બધી

જ ચીજો તે ખાવા માંડે તેા તેમાંની ઘણી ખરી તેને જરૂર નુકસાન કરે. ઘણા ખરા રોગીઓના અનુભવ પરથી હું એવા અનુમાન પર આવ્યેા છું, કે માણસ જે ચીજ હંમેશાં ખાવામાં લેતેા હાેય તેજ ચીજ અપવાસ છેાડતી વખતે પણ તેને ખાવાની ઇચ્છા થાય છે. નવરાત્રિના અપવાસ પછી માણસને દાળભાત ખાવાની જ ખાસ ઈચ્છા થાય છે, અને ગેારમાના અપવાસ પછી છેાકરીઓ પણ દાળ ભાત ખાવા તલપાપડ થઇ જાય છે; એ કેાઇથી અજાણ્યું નથી. ઉત્તર ધ્રુવના એસ્કીમેા લેાકેા અપવાસ છેાડતી વખતે ચરબી અને બટાકાજ ખાવા માગશે. જે લેાકેા હંમેશાં અનાજ, શાકભાજી કે ફળફળાદિ ખાય છે તેમને અપવાસના અંતમાં તે ચીજો પર જ અતિશય રૂચિ થાય છે.

પરંતુ હંમેશાં બુદ્ધિ અને વાસના સાથે મળીને કામ કરી શકે નહિ. તેથી દરેક સ્થિતિમાં અપવાસીએ માગેલી ચીજ જ તેને આપવી એ બીલકુલ વાજબી નથી. માણસ માત્રના શરીરનું બંધારણ સમાન પ્રકારનું ને સમાન પદાર્થોનું બનેલું હાેય છે, તેથી એ બધાંને માટે સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં શરીરને લાભદાયક નીવડી પુષ્ટિ આપે એવેા એકજ પ્રકારનેા ખેારાક નક્કી કરવેા જોઇએ. તેથી મારી સમજ પ્રમાણે અપવાસ છેાડતી વખતે નીચે બતાવ્યા મુજબ ખેારાક અપાવેા જોઇએ:

૧ પહેલે દિવસે:—અપવાસ સમાપ્તિનાં બધાં લક્ષણેા જણાય, ને છેાડવાનેા દિવસ આવે ત્યારે અપ-

વાસ કરનારને પ્રથમ એક ચલાણું નારંગીનો પાતળો રસ પીવા આપવો રસ જાડો હોય તો તેમાં પાણી મેળવી પાતળો કરવો. આવી રીતે બીજા ફળોનો રસ પણ ફાવે તો લઇ શકાય, પણ તે રસ ઘણોજ ઠંડો ન હોવો જોઇએ, તેમજ તેમા સાકર પણ મેળવવી નહિ.

૨ બીજે દિવસે:—તે દિવસે ભૂખ ઘણીજ કડકડીને લાગે છે, પણ અપવાસીએ તે વખતે પેટમાં અતિશય ખોરાક ન નાખવાનો દૃઢ નિશ્ચયજ કરવો. તે વખતે ભૂખ અને ઇચ્છાઓને કાબૂમાં રાખવાની ઘણી જરૂર છે. તે વખતે બરાબર સાવચેતી ન રખાય તો પરિણામ ભયંકર આવે છે. બીજા દિવસને માટે પણ નારંગીનો ખોરાક ઉત્તમ છે. બીજા પ્રસંગોએ ખજૂર, અંજીર વગેરે ભલે ફાયદાકારક હોય પણ અપવાસ છોડતી વખતે તો તેનો ઉપયોગ નજ થવો જોઈએ એમ મારૂં માનવું છે. બીજે દિવસે રહી શકાય ત્યા સુધી એકજ નારંગી ખાઈ ચલાવી લેવું. નજ રહેવાય તો બીજી એક ખાવી, છતા તે કરતા વધારે તો નજ ખાવી.

૩ ત્રીજે દિવસે:—અપવાસ છોડયા પછી બે ત્રણ દિવસ ખોરાક લેવામા ઘણીજ સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. ત્યાર પછીના દિવસોમાં ખોરાકનું પ્રમાણ વધારવામાં આવે તો કાંઈ વાંધો નથી. ગમે તો ત્રીજે દિવસે અરધી રોટલી, થોડી શાકભાજી ને એક ચલાણું ગરમ દૂધ પણ લેવામાં આવે તો ચાલે તે વખતે માત્ર યાદ રાખવાનુ એટલુ જ, કે ખોરાક ઘણોજ સાદો અને પ્રમાણમાં ઓછો લેવો.

અપવાસ છોડયા પછી દૂધ સૌથી વધારે લાભ દાયક અને ઉપયોગી ખોરાક છે. અપવાસ છોડયાને બીજે દિવસે દૂધ પીવું હોય તો તે પણ ઘણું ગરમ ન લેવું, ને એક એક ઘુંટડો કરી ધીમે ધીમે પીવું. દરેક કલાકે એકેક ચલાણું દૂધ ઇચ્છા હોય તો પી શકાય. ત્રીજે દિવસે તો દરેક કલાકે એક ચલાણું દૂધ જરૂર પીવું. દૂધ શરીરનું વજન અને શક્તિ બંને વધારે છે. શરીરને માટે સૌથી પુષ્ટિકારક ખોરાક દૂધજ મનાય છે. દરેક અવસ્થામાં એનાથી ફાયદોજ થાય છે. હાનિ કદીય થતી નથી.



. .

૩૧: એકાશન

દરેક સમજુ માણસ જાણે છે, કે જરૂર કરતાં વધારે ખાવાથી શરીર પર ઘણી માઠી અસર થાય છે. ખાધેલો ખોરાક હજી પૂરો પચવા પામ્યો પણ ન હોય તેટલામાંજ ઉપરથી બીજો ખોરાક પેટમાં ધકેલાય તેથી શરીરને જરૂર નુકસાન પહોંચે છે. આગળ આપણે જોઇ ગયા, કે સભ્ય ગણાતા દેશોમાં દર ત્રણ કલાકે જમવાની પ્રથા હોય છે. આપણા દેશના લોકો પણ દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર ભોજન અને નાસ્તો કરે છે. આજથી દોઢ બે હજાર વર્ષ પહેલાં દુનિયાના કોઇ પણ ભાગના વતનીઓમાં આટલું બધું ખાવાની લત ન હતી. તે વખતે બધા દેશના અને જાતના લોકો હાલના કેળવાયલા અને સભ્ય ગણાતા લોકો કરતાં શરીરના આરોગ્ય માટે કુદરતી નિયમોનું વધારે કાળજીપૂર્વક પાલન કરતા હતા. તેઓ હમેશાં ખુલ્લી હવામાં રહેતા પુષ્કળ મહેનત કરતા. લાંબી મુસાફરીએ જતા, ને બરાબર કકડીને ભૂખ ન લાગે ત્યાં

સુધી કાંઇ ખાતા નહિ. એક વારનું ખાધેલું ખૂબ મહેનત કરી બરાબર પચાવીને પછીજ બીજી વાર ખાતા. પ્રાચીન હિંદ; મિસર, ચીન, રોમ વગેરે બધા દેશોના રહેવાસીઓ કેવું ને કેટલું ખાવું એ વાત બરાબર સારી પેઠે સમજતા હતા. આજકાલની સભ્ય કેળવણી અને ઉન્નતિથી આપણને ઘણા લાભો થયા છે. પણ આરોગ્યની બાબતમાં નુકસાન પહોંચ્યું છે. પ્રાચીન કાળમાં લોકો પુષ્કળ મહેનત કરતા પણ હાલની પ્રથાથી લોકો કોમળ, સુંવાળા અને એશઆરામી બની ગયા છે. આવી નાજુકાઇ અને એશઆરામનાં યોગ્ય ફળ તેમને ભોગવવાં પડે છે. એ ફળ સેંકડો અને હજારો જાતના નવા નવા રોગના રૂપમાં પ્રગટ થાય છે.

દુનિયામાંના ઘણા ખરા ભાગમાં પ્રાચીન કાળે લોકો રાત દિવસ મળી એકજ વાગ્—સાંજે લો . ન કરતા. આખો દિવસ પોતપોતાના કામધંધામાં રચ્યાપચ્યા રહેતા. ખૂબ મહેનત કરતા અને સાંજે કુટુંબનાં બધાં માણસો ભેગાં મળી આનંદપૂર્વક ભોજન કરતાં. આખો દિવસ ખાધા વિના ખૂબ મહેનત કરવાથી તેમને સારી પેઠે ભૂખ લાગતી; અને તે વેળા તેઓ જે ખાતા તે સહેલાઇથી પચાવી શકતા. તેમનો લૂખો સૂકો, થોડો અને હલકો ખોરાક તેમના શરીરના પોષણ અને બળબુદ્ધિને માટે ઉત્તમ નીવડતો. શરીરમાં રોગ, આળસ અને વિકાર પેદા થાય એવું કાંઇ ખાવુંજ નહિ. ખાધા પછી તેઓ સંગીત, નાચ, હાસ્ય વિનોદ વગેરેની મોજ ઉડાવતા અને તે

તેમનો ખોરાક પચાવવામાં સુલેમાની નીમક, કે હિંગાષ્ટકની ગોળીઓની ગરજ સારતાં. તે લોકો આઠ પહોરમાં માત્ર એકજ વાર ખાતા અને તે પણ આજકાલના લોકો નાસ્તો કરે છે, એટલાજ પ્રમાણમાં–તેથી વધારે નહિ.

કુદરત અને કામધંધાને પરસ્પર ગાઢો સંબંધ છે; તો પ્રણ અભ્યાસ કે મહાવરો એ એવી બાબત છે, જે સર્વ વસ્તુને–અને ખાસ કરીને કામધંધાની પ્રવૃત્તિને દબાવી દે છે.

આપણે આખા દિવસમાં પાંચ શેર ખોરાકનું સત્યાનાશ પણ વાળી શકીએ, ને ઇચ્છા હોય તો દોઢ પાશેર કે અરધા શેર ખોરાકમાં પણ સારી રીતે નિર્વાહ કરી શકીએ. એમાં માત્ર આદતનીજ જરૂર છે. આપણે જરૂર કરતાં વધારે ખાવાની ટેવ પાડીએ તો આપણી ભુખ સંબંધી પ્રવૃત્તિ તેમજ સ્વાભાવિક બુદ્ધિનો થોડા સમયમાં નાશ થશે ને આપણે તે ખોટી આદતને વશ થઇ જઇશું. બે નાનાં બાળકો જુદી જુદી ધાવને સોંપાય અને તેમાંની એક ધાવ થોડી થોડી વારે એક બાળકને દૂધ પાયા કરે, ને બીજી ધાવ નિયમિત રીતે બે કે ત્રણ કલાકના અંતરે બીજા બાળકને દૂધ પાય તો જરૂર પહેલું બાળક માંદું પડશે ને દૂધ માટે રડયા કરશે; પણ જે બાળકને નિયમિત રીતે ચાર કે પાંચ કલાકે દૂધ પાવામાં આવ્યું હોય તે સાતમી કે નવમી વાર દૂધ પીવાની તલબ નહિ કરે, તેમ બળજોરીથી પણ તેને દૂધ પાઇ નહિ શકાય. એનું કારણ એ છે, કે આદ-

તને લીધે તેની પ્રવૃત્તિ, ઇચ્છા અને સ્વાભાવિક બુદ્ધિનો નાશ થાય છે અને તે નાશનું પરિણામ હમેશાં ઘાતક અને અત્યંત નુકસાનકર્તા નીવડે છે. તેનું આરોગ્ય સદા બગડેલું રહેશે અને તે સાચું શારીરિક સુખ ભોગવી શકશે નહિ.

ઘણીક વાર ગામડિયાઓનું આરોગ્ય જોઇ શહેરી-ઓને નવાઇ ઉપજે છે. શહેરીઓ પૂરી, રોટલી, પકવાન, ઘી, સાકર, મેવામીઠાઇ, માંસમચ્છી વગેરે ખાધા કરે છે અને હમેશાં રોગી અને દુર્બળ રહે છે. ગામડિયાઓ બાજરી, જુવાર કે મકાઈના સૂકા રોટલા ખાઇને પણ નીરોગી અને હૃષ્ટપુષ્ટ બન્યા રહે છે, ને એકાદ બે શહે-રીઓને પોતાની બાથમાં લઈ સહેલાઇથી માઇલોના માઇલો દોડી શકે છે. તેનું કારણ એ છે, કે તેઓ સ્વ-ચ્છ હવામાં રહે છે અને એટલી બધી મજૂરી મહેનત કરે છે, કે તેમનું ખાધેલું બધું પચી જાય છે અને બીજી વાર ખાવાનો વખત થતા પહેલાં તો ભૂખ કકડીને લાગે છે. ગામડિયા પ્રાતઃકાળમાં ચાર વાગે ઊઠીને પોતાની ગાય ભેંસોની માવજતના કામે લાગશે. અગિયાર બાર વાગ્યા સુધીમાં તો એકાદ બે વીઘાં ખેતર ખેડીને તૈયાર કરી દેશે; અથવા ઘી દૂધ માખણ વગેરે વેચવા સારૂ ચાર પાંચ માઇલ ચાલીને શહેરમાં જશે. ત્યાં જઇ થોડાક ચણામમરા ખાઇ પાણી પી લેશે. પછી પોતાને ગામ પાછા આવી ઘરને આંગણે થોડી વાર આરામ લઈ વળી મહેનત મજૂરી કરવા મંડી જશે એવી સ્થિતિમાં

સાંજ કે રાત પડતાં તેને કકડીને ભૂખ લાગશે. તે વખતે એ જે કાંઇ ખાશે તે તેને ઘણી સારી રીતે ને સહેલાઇથી પચી જશે, અને તેના દરેક અંગને પુષ્ટિ મળશે.

શહેરવાસીઓ સવારે ઊઠી, સ્નાનાદિથી પરવારી નાસ્તો કરશે ને પછી ચોપાનિયાં, છાપું કે ચોપડી લઇ વાંચવા આડા પડશે, અથવા પોતાની આજુબાજુની દુકાને વાતોના તડાકા મારવા જઇ પહોંચશે. અગિયાર વાગે કહેશે, કે ભૂખ તો નથી, પણ ચાલો, થોડું ગરમાગરમ ખાઇ લઇએ, નહિ તો રસોઈ ઠંડી પડી જશે. નોકરિયાત માણસ સમજે છે, કે ચાલો, હમણાંજ પેટ ભરીને જમી લઇએ; નહિ તો પછી આખો દિવસ કાંઇ મળશે નહિ. ત્યાર બાદ કપડાં પહેરી પોતાની નોકરીના સ્થળે ટ્રામ, કે ગાડીમાં જશે. ત્યાં તેમને હાથમાં કલમ પકડી લખવાનું પણ બોજારૂપ લાગશે. પૈસાદારો દિવસભર ગાદી તકીએ બેસી સાંજે ગાડી કે મોટરમાં બેસી, પોતાના નહિ પણ બિચારા ઘોડાના પગને થોડો ઘણો વ્યાયામ આપી સંતોષ માનશે. આ બધા લોકો સવારના નાસ્તા અને બપોરના ભોજન ઉપરાંત સાંજે નાસ્તો અને રાતે વાળુ પણ આરોગે છે. બપોરના પેટપૂર ભોજન ઉપરાંત થોડાંક ફળ મેવો, ને રાતના વાળુ પછી થોડા દૂધની પણ જગા પેટમાં કરી શકે છે. આવી સ્થિતિમાં ગામડિયાઓનું આરોગ્ય જોઇ શહેરીઓ મનમાં ને મનમાં બળી ન જાય તો બીજું થાય શું ? શહેરીઓમાં દુબળાં પાતળાં, જન્મરોગી અને આંખોની ખામીવાળા હજારો

ને લાખો દુકાનદારો, ફેરિયા, લહિયા, મહેતા, માસ્તરો, શિક્ષકો, વકીલો, વિદ્યાર્થીઓ વગેરે જોઇએ છીએ. તેઓની આવી શારીરિક દુર્દશાનું મુખ્ય કારણ તેમના અનુચિત આહાર વિના બીજું શું હોઇ શકે?

આ બધાં શારીરિક કષ્ટોથી છૂટકારો મેળવવાનો સર્વોત્તમ ઉપાય એજ છે, કે મનુષ્યે આસ્તે આસ્તે પોતાના ખોરાકનું પ્રમાણ કમતી કરી રાત દિવસમાં એકજ વાર ખાવાની આદત પાડવી. બહુમાં બહુ એક મહિનામાં આવી આદત કેળવી શકાય અને એકાદ બે માસમાં તો એક ટંક ભોજનનો ફાયદો સારી રીતે માલૂમ પડે છે. પછી તો, એક ટંક ખાધા પછી, અમૃત જેવો ખોરાક પણ ખાવાનો તેને રૂચશે નહિ. રાત દિવસમાં એક ટંક ખાનાર જરૂર કરતાં વધારે કદી ખાઇ શકતો નથી. ચોવીશ કલાકમાં તેની હોજરી જેટલું પચાવી શકે તેટલોજ ખોરાક તેના ગળામાંથી નીચે ઊતરી શકશે.

વ્રતરૂપે માત્ર ફળાહાર કરીને રહેતાં સેંકડો અને હજારો માણસ આપણા દેશમાં મળી આવશે. એવા લોક દેખાવે આનંદી, શરીરે હૃષ્ટપુષ્ટ ને સાત્વિક વૃત્તિના હોય છે. નિયમિત વખત શિવાય તેમને કદાપિ ખાવાની ઇચ્છા જ થતી નથી. તેઓ કુદરતી નિયમો પ્રમાણે વર્તે છે, તેથી પોતાના પેટનું યંત્ર ખોટા વપરાશથી ઘસી નાખતા નથી અને કદી પણ રોગને વશ થતા નથી.

માત્ર એકજ ટંક ખાવા ઇચ્છતા હોય તેમને માટે જમવા માટે સાંજનો વખત સૌથી ઉત્તમ છે; કેમ કે

એક અપવાસચિકિત્સકનો ભેટો થઇ ગયો. તેણે તેમને એકજ ટંક ભોજન શરૂ કરાવ્યું, ને થોડાજ દિવસોમાં પાદરી સાહેબની બધી ફરિયાદો મટી ગઇ. ચાર મહિનામાં તેઓ તન્દુરસ્ત બન્યા અને વજનમાં અડધા મણ જેટલો વધારો થયો. સાજા થયા પછી તેઓ પાછા હિંદમાં આવ્યા અને હંમેશાં એકજ ટંક ખાઇને રહેવા લાગ્યા. આ પ્રમાણે તેઓ બીજાં ચાર વર્ષ અહીં રહ્યા, પણ તે દરમ્યાન તેઓ કે તેમના કુટુંબનું કોઈ પણ માણસ માંદું પડયું નહિ.

બ્રિટિશ મેડિકલ એસોસિએશનમાં એક વાર ડા. રીએગ્લેટીને એક ચાર વર્ષની બાલિકાનો વૃત્તાંત કહી સંભળાવ્યો હતોઃ તેને ડાબા ઘુંટણમાં ભયંકર પ્રકારનો અસ્થિક્ષય (Tuberculosis) થયો હતો. તે બાલિકાને દહાડામાં ચારને બદલે એક જ વાર ખાવાનું આપવું શરૂ કરવામાં આવ્યું. સવાર સાંજ થોડું થોડું દૂધ પણ તેને આપવામાં આવતું. તે બાલિકાને બીજા પણ ભયંકર રોગો હતા, પણ સવા વરસમાં તેના બધા રોગો સમૂળગા નાબૂદ થયા, અને તેનું વજન ચૌદ શેરથી વધીને ઓગણીશ શેર થયું. ખાસ ધ્યાન એ રાખવાનું છે, કે અસ્થિક્ષય અત્યંત અસાધ્ય રોગ છે અને જીવલેણ મનાય છે.

ઇંગ્લેંડમાં એક વાર એક સ્ત્રીના ગર્ભાશયમાં પથરીના જેવો કાંઇ રોગ થયો હતો. તેમાં એક શેર વજનની ગાંઠ બાઝી ગઇ. શરીર સૂકાઇને કાંટા જેવું થઇ

ભર્યા પેટે સારી રીતે મહેનત થઇ શકતી નથી, અને તેમ કરવું એ પણ ભૂલભરેલું છે. આખા દિવસમાં માણસને ઘણી જાતનો માનસિક અને શારીરિક પરિશ્રમ કરવો પડે છે. એવી સ્થિતિમાં દિવસે ન ખાતાં માત્ર રાત્રેજ ખાવું ઉત્તમ અને લાભદાયક છે. એક વાર અનુભવથી દિવસે નહિ ખાવાનો ફાયદો માલૂમ પડશે, કે પછી માણસને આખા દિવસમાં કોઇ પણ ખાદ્ય વસ્તુ પર મન નહિ ચોટે. ઉંમરે પહોંચેલ માણસો એક મહિનામાં તો આવી આદત પાડી શકે છે અને દસ વર્ષની અંદરનાં બાળકોમાં આવી આદત સહેલાઇથી પાડી શકાય છે. ડા. લિંકન નામે એક વિદ્વાન્ પોતાનાં બાળકોને દિવસની વચગાળે કાંઇ પણ ન આપતા. તેઓ કહેતા, કે કોઇ પણ માણસ આખો દિવસ કામ કર્યા શિવાય ખાવાની ઇચ્છા રાખે, એ તો મહેનત કર્યા વિના મજૂરી માગનાર કારીગરના જેવું ગણાય. કેટલાય રોગોનું મૂળ કારણ વધારે ખાવા શિવાય બીજું કશું હોતું નથી. લોકો વધારે ખાઇને પોતાનાં શરીરને રોગી બનાવે છે, તેને બદલે એક ટંક ખાય તો ઘણુ લાભ થાય.

એક વાર હિંદમાં એક પાદરી સાહેબ તાવે પડયા હતા. સાત મહિના સુધી ડાકટરોએ દિવસમાં ત્રણ ટંક ખોરાક, છ વાર દવા અને તેથી પણ વધારે વાર દૂધ અને દારૂથી તેમનું શરીર ભરી દીધું તો યે તે સૂકાઇને કાંટા જેવા થઇ ગયા. અને આખરે થાકીને પોતાને સ્વદેશ–અમેરિકા ચાલ્યા ગયા. ભોગજોગે ત્યાં તેમને

એક અપવાસચિકિત્સકનો ભેટો થઇ ગયો. તેણે તેમને એકજ ટંક ભોજન શરૂ કરાવ્યું, ને થોડાજ દિવસોમાં પાદરી સાહેબની બધી ફરિયાદો મટી ગઇ. ચાર મહિનામાં તેઓ તન્દુરસ્ત બન્યા અને વજનમાં અડધા મણ જેટલો વધારો થયો. સાજા થયા પછી તેઓ પાછા હિંદમાં આવ્યા અને હંમેશાં એકજ ટંક ખાઇને રહેવા લાગ્યા. આ પ્રમાણે તેઓ બીજાં ચાર વર્ષ અહીં રહ્યા, પણ તે દરમ્યાન તેઓ કે તેમના કુટુંબનું કોઈ પણ માણસ માંદું પડયું નહિ.

બ્રિટિશ મેડિકલ એસોસિએશનમાં એક વાર ડા. **રીએગ્લેટીને** એક ચાર વર્ષની બાલિકાનો વૃત્તાંત કહી સંભળાવ્યો હતોઃ તેને ડાબા ઘુંટણમાં ભયંકર પ્રકારનો અસ્થિક્ષય (Tuberculosis) થયો હતો. તે બાલિકાને દહાડામાં ચારને બદલે એક જ વાર ખાવાનું આપવું શરૂ કરવામાં આવ્યું. સવાર સાંજ થોડું થોડું દૂધ પણ તેને આપવામાં આવતું. તે બાલિકાને બીજા પણ ભયંકર રોગો હતા, પણ સવા વરસમાં તેના બધા રોગો સમૂળગા નાબૂદ થયા, અને તેનું વજન ચૌદ શેરથી વધીને ઓગણીશ શેર થયું. ખાસ ધ્યાન એ રાખવાનું છે, કે અસ્થિક્ષય અત્યંત અસાધ્ય રોગ છે અને જીવલેણ મનાય છે.

ઇંગ્લેંડમાં એક વાર એક સ્ત્રીના ગર્ભાશયમાં પથરીના જેવો કાંઇ રોગ થયો હતો. તેમાં એક શેર વજનની ગાંઠ બાઝી ગઇ. શરીર સૂકાઇને કાંટા જેવું થઇ

૩૨: નાસ્તો ન કરવો

શરૂઆતમાં એકદમ બે ટંક ખાવાનું છોડી ન શકાય તો ઓછામાં ઓછું સવારનો નાસ્તો છોડી દેવો. અત્રે પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન ડા. ડેવીનો અનુભવ જોઇએ. તેઓ કહે છે કે:

"પહેલવહેલાં મેં નાસ્તો કરવો છોડી દીધો ત્યારથી મારાં મન અને શરીર એટલાં પ્રફુલ્લિત બન્યાં, કે તેવાં પ્રસન્ન તો મારી બાલ્યાવસ્થા કે યુવાવસ્થામાં પણ નહોતાં રહેતાં. બપોરે ઘણી ભૂખ લાગવાથી મેં મારી પેઠે ખાધું ને તે ઘણું ભાવ્યું. આખી રાત સૂતા પછી સવારમાં સાચી ભૂખ કદી યે લાગતી નથી. નિદ્રા કંઈ એવી ક્રિયા નથી, કે તે પૂરી થતાં ભૂખ લાગેજ. હજારો માણસો એવા છે, જેઓએ સવારનો નાસ્તો છોડયા પછી તેમને કદી પણ તેની ફરીથી જરૂર લાગતી નથી. નાસ્તાની જરૂર જ હોત તો એવું કદી બનત નહિ; કારણ કે કુદરત તો પોતાની જરૂરિયાત પૂરી કર્યા વિના રહેતી જ નથી અને કુદરત પોતાની જરૂરત સંતોષાયા વિના શરી-

ગયું. માથામાં દુઃખાવો રાત દિવસ થયા કરતો, કબજિયાત હતી, ઊલટીઓ થતી, એવી એવી કેટલી યે ફરિયાદો હતી. વાઢ કાપથી તેના ગર્ભાશયની અંદરથી ગાંઠ કાઢી નાખી, તો પણ તેની નબળાઇ અને બીજી ફરિયાદો તો વધ્યે જ જતી હતી. છેવટે બચવાની આશા ન રહી ત્યારે તેને માત્ર બે વાર ખાવાનું આપવાનું નક્કી થયું. તેથી પણ ફાયદો માલૂમ ન પડયો, ત્યારે છેવટે માત્ર એકજ ટંક ખાવાનું આપવા માંડયું. આથી તેની બધી ફરિયાદો નષ્ટ થવા ઉપરાંત છ અઠવાડિયામાં તેનું વજન ત્રણ શેર વધ્યું. ઈ. સ. ૧૯૦૧ના જુલાઈ મહિનામાં તેના પર વાઢકાપ કરેલી. અને ડીસેમ્બર મહિનામાં તો તે સ્રી દરેક રીતે સંપૂર્ણ નીરોગી બની ગઇ અને પોતાનાં બધાં કામકાજ આનંદપૂર્વક કરવા લાગી. તેને ખોરાક અને દવાઓના આધાર પરજ જીવ ગુમાવવો પડત એમાં શંકા નથી.

—ocɔo—

૩૨: નાસ્તો ન કરવો

શરૂઆતમાં એકદમ બે ટક ખાવાનું છોડી ન શકાય તો ઓછામા ઓછુ સવારનો નાસ્તો છોડી દેવો. અત્રે પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન ડા. ડેવીનો અનુભવ જોઇએ તેઓ કહે છે કે

"પહેલવહેલા મે નાસ્તો કરવો છોડી દીધો ત્યારથી મારા મન અને શરીર એટલા પ્રફુલ્લિત બન્યા, કે તેવા પ્રસન્ન તો મારી બાલ્યાવસ્થા કે યુવાવસ્થામા પણ નહોતા રહેતા બપોરે ઘણી ભૂખ લાગવાથી મે મારી પેઠે ખાધુ ને તે ઘણુ ભાવ્યુ આખી રાત સૂતા પછી સવારમા સાચી ભૂખ કદી યે લાગતી નથી નિદ્રા કઈ એવી ક્રિયા નથી, કે તે પૂરી થતા ભૂખ લાગેજ હજારો માણસો એવા છે, જેઓએ સવારનો નાસ્તો છોડયા પછી તેમને કદી પણ તેની ફરીથી જરૂર લાગતી નથી નાસ્તાની જરૂરજ હોત તો એવુ કદી બનત નહિ, કારણ કે કુદરત તો પોતાની જરૂરિયાત પૂરી કર્યા વિના રહેતી જ નથી અને કુદરત પોતાની જરૂરત સંતોષાયા વિના શરી-

ગે જેતુ ને તેવુ જ ગમે એમ ગનતુ અશક્ય છે' જરૂર વગર, માન આદતને પરિણામે, નાસ્તો કગતા હોય તો તે મહેનાથી છોડી શકાય છે પણ કુદરતની જરૂરિયાતો પૂરી નહિ કરો તો આગળ ઉપર તેનું ફળ ભોગવવુ જ પડે"

માટે નાસ્તો છોડી દેવો અને કકડીને ભૂખ ન લાગે ત્યા સુધી કદી ખાવું નહિ. તમે સાચી ભૂખ પર આધાર રાખશો તો વખત આવ્યે તે યોગ્ય સ્વરૂપમાં પ્રગટ થશેજ. તે સમયે કયી વસ્તુ ખાવી ને કેટલી ખાવી તેનો આપોઆપ નિશ્ચય કરી શકાશે. ખાવાની પૂરેપૂરી જરૂર ન હોય, ત્યાં સુધી કોઇ પણ પ્રકારનુ ઉત્તમ ભોજન પણ શક્તિ કે આરોગ્યમાં વધારો કરી શકતું નથી. સાચું આરોગ્ય મેળવવાને, ખૂબ કકડતી ભૂખ, ઘણો સાદો છતાં સ્વાદિષ્ટ ખોરાક સારી પેઠે ચાવવો, અને તે પચાવવા માટે ઘણી શાંત અને આનંદી મનોવૃતિ–વગેરે બાબતો ખાસ જરૂરની છે

નાસ્તો કર્યા વિના કામે લાગશો તો બપોરે ભૂખ એવી કકડીને લાગશે, કે જમતાં પહેલાં કોઈ શક્તિવર્ધક દવા ખાતા હશો તો તે ખાવાનું પણ ભૂલી જશો. જમવામાં મજા પડશે. ઉપરાત તબિયત એવી સરસ લાગશે, કે પછી કોઇ પણ જાતના પાચક ચૂર્ણ ખાવાની જરૂર નહિ રહે સાચી ભૂખ ન લાગતાં સુધી કશું ખાવું જ નહિ. પછી ભલેને આખો દિવસ, કે અઠવાડિયું કે મહિનો વીતી જાય. અપવાસ કરવાનું કામ તદન સલામત

છે, તેમાં કદી પણ કાંઇ હાનિ થવાની નથી.

કુટુંબનું એક માણસ સવારનો નાસ્તો ખાવો છોડી દેશે, તો તેનો લાભ જોઈ કુટુંબનાં બીજાં માણસો પણ નાસ્તો છોડી દેશે. નાસ્તો નહિ કરનારનું ચિત્ત સદા શાંત અને પ્રસન્ન રહે છે, ને તેને કોઇ પણ રોગ જલદીથી લાગુ પડતો નથી.

નાસ્તો છોડી દેવાના ફાયદા સમજી યૂરોપિયનો પણ હવે અમેરિકનોનું અનુકરણ કરવા લાગ્યા છે. હાલ ઈંગ્લાંડમાં આરોગ્ય સંબંધી એક મંડળ ઊભું થયું છે. તેનો મુખ્ય ઉદ્દેશ નાસ્તાનો રિવાજ નાબૂદ કરવાનોજ છે. તે મંડળની સ્થાપના થઈ તે દિવસે માંચેસ્ટરના મોટા મોટા અધિકારીઓ, અમલદારો, વિદ્વાનો ભેગા મળ્યા હતા. તે સમયે ત્યાંના **"માંચેસ્ટર ગાર્ડિયન"** પત્રે લખ્યું હતું કેઃ—

> "આજે માંચેસ્ટર શહેરમાં પહેલા જ દિવસથી સેંકડો માણસો નાસ્તો છોડશે અને આજની આરોગ્ય સભા થોડાજ સમયમાં પોતાની સ્થાપનાનું શુભ ફળ અનુભવશે. તે જોઈને બીજી ઘણી "નાસ્તાનિષેધ" મંડળીઓ ઊભી થાય તો અસંભવિત નથી. નાસ્તો તૈયાર કરવામાં લોકોનો ઘણો વખત નકામો જાય છે. આરોગ્ય સુધારવા, આયુષ્ય વધારવા અને સદા સુખી રહેવા માટે આનાથી સારૂં કામ બીજું કયું છે? જાતજાતના રોગોથી બચવા, અને રોગોથી મુક્ત થવા આથી સારો ઉપાય બીજો કયો છે? કુદરતી નિયમોનું પાલન કરવામાં આવે ને તે માટે આપણા શરીરને તક આપવામાં આવે તો અવશ્ય તે

આપમેળેજ મગામત કરી લેશે આ પ્રથા કાંઇ નવી નથી, માત્ર પુરાણી પ્રથાનુ પુનરાવર્તન છે જો કે એ કાંઈ સર્વ રોગનાશક સિદ્ધ દવા નથી, પણ આપણા જીવન બચાવવાનો નવોત્તમ ઉપાય છે શરીર રક્ષાને નામે ઓળખાતા જૂના દુષ્ટ ઉપાયોનો આ નવા ઉપાયથી નાશ થશે '

લંડનના એક નિષ્ણાત ડાકટર છે, તેમણે ઇગ્લેંડની કેટલીક મોટી ઇસ્પિતાલોમા મુખ્ય ચિકિત્સક તરીકે કામ કર્યું છે અને રોગના કારણો સંબંધી એક પુસ્તક લખ્યુ છે, તેમા તેઓ એક ઠેકાણે જણાવે છે કે

"અમેરિકાના ડૉ. ડેવીએ લખેલા એક પુસ્તક પરથી જણાય છે, કે કેટલાક દિવસો સુધી પરેપન અપવાસ કરવાથી સેકડો જાતના રોગ નાબૂદ થાય છે, અને સાધારણ રોગ તો માત્ર નાસ્તાનો ત્યાગ કરવાથી જ મટી જાય છે જ રને મોળ કે તેથી પણ વધારે કલાક નિરાંતે પોતાનુ કામ કરવા દેખાય તો ઘણા રોગોથી મુક્ત થઇ શકાય છે તે પુસ્તકમા એ ક્રિયાથી સાજા થનાર વણા દરદીઓનો ઉલ્લેખ કરવામા આવ્યો છે મારા મત પ્રમાણે તેમની દલીલો તદ્દન નિર્વિવાદ છે તેમનુ કહેવુ ખીનકુન સત્ય છે

આ ઉપરથી મે જાતે અનુભવ કરવાનુ શરૂ કર્યું અને નાસ્તો છોડી માત્ર દિવસમા બે વાર જ ખાવાનુ રાખ્યુ સવાર સાતનો નાસ્તો છોડી દીધો ત્યારે બપોરે એક વાગે મને સારી પેરે ભૂખ લાગી તે વખતે બગાસર ખાધા પછી રાતના આઠ વાગ્યા સુધી કાંઇ પણ ખાવાની

મને જરા યે ઇચ્છા થઈ નહિ. ડા. ડેવીએ લખ્યા મુજબજ પરિણામ આવ્યું. સવારમાં મારી તબિયત બહુ પ્રસન્ન રહેવા લાગી અને ઘણી સરસ રીતે માનસિક અને શારીરિક પરિશ્રમ લેવાને હું લાયક બન્યો. કેટલાયે વર્ષોથી નહિ લાગેલી એવી ભૂખ મને બીજે દિવસે બપોરે લાગી. હું નાસ્તો કરતો ત્યારે સુસ્તી લાગતી ને બે ત્રણ કલાક સુધી માનસિક શ્રમ કરી શકતો નહિ. આથી દિવસમાં બે વાર ખોરાક લઇને હું સારી પેઠે રહેવા લાગ્યો.

શરીરનું આરોગ્ય જાળવી રાખવા સારૂ દિવસમાં બે ત્રણ વાર ખાવાની જરૂરજ પડે એવો ભય મનમાંથી કાઢી નાખવો. દરેક માણસને દિવસમાં બે વાર ખાવાનુંજ યોગ્ય છે. યુવાન અને વધારે શારીરિક કામ કરનાર પણ દિવસમાં બે વાર ખાધાથી સારી પેઠે આનંદમાં રહી શકે છે. તેથી તેમનું આરોગ્ય સુધરે છે, અને શક્તિ પણ વધે છે. ઘણાખરા લોકો સવારે નાહી ધોઇ પરવારીને ભુખ લાગી હોય કે ન લાગી હોય તો પણ, થોડું, ઘણું ખાઇ લે છે. આથી શરીર પર માઠું પરિણામ નીપજે છે. એવી આદત છોડી દઇ ભૂખ લાગે ત્યારેજ ખાવું. એવા કુદરતી નિયમોના પાલનથી દુનિયામાંના ઘણા રોગોનો નાશ થાય અને કેટલાં યે ચિકિત્સાલયો ને દવાખાનાં બંધ પડે.

૩૩: ખાનપાન વિષે વિચાર

દરેક માણસે પોતાનાં ખાનપાન વિષે યોગ્ય વિચાર અવશ્ય કરવો જોઇએ. કેમ કે જે ખાઇએ પીએ છીએ તેનો પ્રભાવ માત્ર શારીરિક બંધારણ પરજ નહિ, પણ આચાર, વિચાર અને સ્વભાવ પર પણ પડે છે. દુનિયામાં જેટલા જીવો છે તે બધા માટે કાંઇ ને કાંઇ ખાસ ખોરાક કુદરતે નક્કી કરેલો હોય છે. અને ચોક્કસ ખોરાક છોડીને બીજા જીવ જંતુ કે કોઇ પણ જાતના બીજા પદાર્થો તે નહિ ખાય. શાકાહારી જાનવરને લાખ પ્રયત્ન કરો તો યે માંસ કે મચ્છી ખવડાવી શકાશે નહિ. ત્યારે દુનિયામાં સર્વશ્રેષ્ઠ ગણાતો મનુષ્ય જીવજ પોતાના ખાનપાનનો કાંઇ પણ વિચાર કરતો નથી. ઘણું ખરૂં તેને જે મળે છે તે ચીજ તે ઝડાવી લે છે. જાતજાતનાં ઝેર ભરેલાં દ્રવ્યો, માદક પદાર્થ અને બિલાડી, કૂતરાં, ઉંદર વગેરે બધાં એને માટે ખાદ્ય પદાર્થોજ છે. દુનિયામાં એવા પદાર્થો ભાગ્યેજ હશે જેને કોઇ ને કોઇ રૂપમાં મનુષ્ય

સ્વાહા કરી જતો ન હોય! એટલુંજ નહિ, પણ હંમેશાં તરેહતરેહના નવા પદાર્થો મેળવવા માટે તે મહામહેનત અને શોધખોળ કર્યાજ કરે છે. પરંતુ ખાનપાન સંબંધી આવો અનાચાર મનુષ્ય જાતિને કેટલો દુઃખદાયક અને નુકસાનકર્તા છે, તેનો વિચાર ઘણા થોડાજ માણસો કરતા હશે!

દુનિયામાં મોટે ભાગે બે પ્રકારના માણસો છે; શાકાહારી, અને માંસાહારી. શાકાહારી સંબંધી કશું યે કહેવાપણું રહેતું નથી. કારણ, કે અન્ન, ફળ અને શાકભાજી એ માણસનો નૈસર્ગિક અને કુદરતી ખોરાક છે. માંસાહારના સૌથી મક્કમ હિમાયતી પણ શાકાહારીની ખોડખાંપણ કાઢી તેના પર કોઈ જાતનો આરોપ મૂકી શકતા નથી. કારણ, કે દરેક માંસાહારી થોડો ઘણો શાકાહારી હોય છેજ. માંસાહારીજ માત્ર આક્ષેપને પાત્ર છે. હવે એ મૂકવામાં આવતા આક્ષેપો કેટલે અંશે ખરા છે તે જોઈએ.

આ સ્થળે માંસાહારીની પ્રકૃતિ ઘણું ખરું ઉગ્ર, ઉદ્ધત અને હિંસક હોય છે અને તેઓ ઝટ ક્રૂર, નિરંકુશ અને અત્યાચારી બની જાય છે એ સાબીત કરવાની તો જરૂર જ નથી. માંસાહારીઓ તરફથી બીજા ઘણા માણસો અને જીવોને અત્યાચાર સહેવો પડે છે. દાખલા તરીકે વાઘથી ગાયને, બાજથી પોપટને, પઠાણથી વૈષ્ણવને ઓછો ત્રાસ પડે છે? આ અત્યાચાર કે બળના પ્રયોગની ગણના ગુણોમાં થઈ શકતી હોય તો માંસા-

હાર પણ ઉત્તમ અને પ્રશંસાપાત્ર ગણાય! નહિ તો તે તેની વિરૂદ્ધજ સાબીત થાય એમાં નવાઇ નથી.

કેટલાક લોક માંસાહારની તરફેણ કરતાં કહે છે, કે માણસને પોતાના અધિકારોનું રક્ષણ કરવાને અને પોતાનું અસ્તિત્વ જાળવી રાખવાને માંસહારની ખાસ જરૂર છે. આવા વિચાર ધરાવતા એક સજ્જને એક વાર પોતાના પક્ષના સમર્થનમાં લેખકને એક પ્રાચીન ઋષિ મુનિકૃત ગ્રંથમાંથી એક ફકરો વાંચી સંભળાવ્યો. તેમાં ચાર પગવાળાં બે પગવાળાંને ખાય, અને બે પગવાળાં હાથ પગ વગરનાંને ખાય એવો સૃષ્ટિનો પરંપરાગત નિયમ છે, એમ બતાવ્યું. આનો મૂળ અર્થ એજ થાય, કે દરેક સબળ જીવ પોતાનાથી ઉતરતા નિર્બળ જીવનો નાશ કરે! હાલના પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોમાં પણ આ સિધ્ધાંતને માનનારાઓની સંખ્યા ઓછી નથી. તેઓ દુર્બળતાને મહાન્ પાપ સમજે છે અને વધારે ને વધારે સશક્ત બનવું એ પરમ ધર્મ માને છે. દરેક વિચારવંત માણસ આગળ પાછળ જોયા કે જાણ્યા વિના સામાજિક અને રાજકીય કારણોસર એ સિદ્ધાંતનો સ્વીકાર કરશે અને તેની ઉપયોગિતા માટે કોઈ પણ પ્રકારે સંદેહ નહિ લાવે. પણ કોઇ માંસાહારી એ સિદ્ધાંતને પોતાની પાશવવૃત્તિના પોષણને ખાતર સ્વીકારશે તો વિચારશીલ લોકોને તેના પર અવશ્ય દયા તેમજ હસવું આવશે. પોતાનું અસ્તિત્વ અને રાજકીય અધિકાર જાળવી રાખવામાં વધારેમાં વધારે બળની જરૂર હોય છે; પણ

તેથી શું ક્રૂર, ભીષણ અને અત્યાચારી પ્રકૃતિથી તેને સહાયતા મળશે ખરી? કોઇ પણ માંસાહારી એવું તો સાબીત નહિજ કરી શકે, કે શાકાહારી કરતાં તેનામાં વધારે શક્તિ અને સામર્થ્ય છે! શારીરિક બળ ઘણું ખરૂં સદુપયોગથી વધે છે. દરેક મનુષ્ય જેનાં આચરણ પ્રમાણસર હોય તે બળવાન બને છે. શારીરિક બળવૃદ્ધિ માટે માંસાહારથી કાંઇ પણ મદદ મળતી નથી. બલ્કે એને લીધે માણસનું શરીર જાતજાતના ભયંકર રોગોનું ઘર બને છે, અને તેના મોતનું કારણ પણ તે જ બને છે. કેમ કે માંસ એ કાંઇ માણસનો સ્વાભાવિક કે કુદરતી ખોરાક નથી.

હિંદુસ્થાન જેવા ગરીબ દેશના કેટલાક લોકો એમ સમજે છે, કે માંસમચ્છીનો ખોરાક શાકાહારથી સસ્તો પડે છે; પણ માંસ મચ્છી કદી પણ અનાજથી સસ્તાં પડતાં નથી. માંસ કરતાં સસ્તે ભાવે શાક વગેરે મળી શકે છે. ધારો કે માંસમચ્છી તદન મફત મળતાં હોય, ને અનાજ, ફળ, દૂધ વગેરે માટે ઘરમાંથી ઘણા પૈસા ખર્ચવા પડતા હોય તો પણ માંસાહારને ટેકો નજ અપાય. કોઇ પણ પદાર્થની કિંમત ન બેસે તેથી તે ખાદ્ય પદાર્થ તરીકે સ્વીકારી લેવાય ખરો? કદાપિ નહિ. કોઈ પણ પદાર્થને ખાદ્ય પદાર્થ તરીકે સાબીત કરતી વખતે તેના મુખ્ય અને વિશિષ્ટ ગુણોની ગણતરી કરવી પડે. તે સાથે માંસમચ્છી વગેરે કેટલાં સસ્તાં પડે છે તે પણ વિચારવું જોઇએ. એના સસ્તાપણાનો વિચાર અને સર-

ખામણી કરતી વખતે માંસાહારના પરિણામે જે રેાગ શરીરમાં પેદા થાય છે તે મટાડવા ડાકટરની દવા અને ફી લાગે તે ભુલી જવાં ન જોઇએ. માંસાહારના કારણે ઉત્પન્ન થતા જીવલેણ રેાગેાનેા વિચાર કરવામાં આવે તેા કદાચ દુનિયામાં માંસાહારથી મેાંઘેા સેાદેા બીજો કેાઈ નહિ હેાય એમ કહી શકાય. .

માંસાહારીઓએ પેાતાના પક્ષના બચાવને ખાતર જે જે દલીલેા અને યુક્તિઓ ગેાઠવી છે, તેમાં માણુસના શારીરિક અને મેાઢાના ખુલાસાઓનેા સમાવેશ કરેલેા છે. હાલના મેાટા મેાટા શરીરશાસ્ત્રના નિષ્ણાતેા અખતરા અને અનુભવથી સિદ્ધ કરે છે, કે શરીરનું બંધારણજ માંસાહારી નહિ પણ શાકાહારી છે. વળી આ લેખકે એક વેળા, પંડિત ચુન્નીલાલ શર્મા જેમણે બરેલીમાં બૈાદ્ધ ધર્મને મળતેા 'નિર્વિકલ્પ' નામે નવેા સંપ્રદાય સ્થાપવાનેા વિચાર કર્યો હતેા, તેમને એક ભાષણમાં બેાલતા સાંભળેલા, કે દુનિયામાં કેાઇ પણ જીવ ખરૂં જોતાં માંસાહારી જન્મતેા નથી. તેમણે સાબીત કર્યું હતું, કે વાઘણનું બચ્ચું જન્મતાં વાર બકરી કે ભેંસનું માંસ ખાવાને બદલે પેાતાની માનું દૂધજ પીવા લાગશે. આ વિષય ઘણેા ઊંડા અને ગૂઢ છે. તે પર તેા મેાટા વિદ્વાનેાજ વિચાર ચલાવી શકે, પણ માંસથી શરીર પર જે માઠી અસર થાય છે તે તેા ઘણા વાદવિવાદ અને પ્રયેાગેા અનુભવેા વડે સ્પષ્ટતાથી અને સરળતાપૂર્વક સાબીત કરવામાં આવ્યું છે.

દાંત વડે સંપૂર્ણ ચાવી શકાય નહિ તેવો ખોરાક માણસને લાયક ગણાય નહિ. માંસમાં રહેલા રેસાઓ ખાવાને લાયક નથી હોતા. હવે પ્રશ્ન એ ઊભો થાય છે, કે જ્યારે માંસ ખાવાને અને પચાવવાને લાયક નથી ત્યારે એ ખાવાની પ્રથા કેમ, કયારે અને કેવી રીતે પ્રચલિત થઇ? એનો જવાબ એટલો જ હોઇ શકે, કે પ્રાચીન કાળમાં ઘણી લાચાર અવસ્થામાં કેટલાક લોકોએ માંસ ખાવાનું શરૂ કર્યું હશે, ત્યારથી તે ખાવા લાયક પદાર્થ ગણાવા લાગ્યો હશે. બીજું, માંસ ખાવાની પ્રેરણા માણસને સિંહ વગેરે હિંસક પશુઓ તરફથી પણ મળી હોય! આજકાલ હવે દુનિયાના ખૂણે ખૂણામાં માણસને ઉત્તમ વનસ્પતિ ખોરાક માટે મળી શકે છે, ત્યારે માંસ જેવો અસ્વાભાવિક ખોરાક ખાવાની કશી યે જરૂર નથી.

કોઇ બાળક, કે કદી માંસ ન ખાધું હોય એવા ઉમ્મરે પહોંચેલા માણસને, તે ખવડાવવામાં આવે તો તેને જરૂર અણગમો ઉત્પન્ન થશે. એથી જ સિદ્ધ થાય છે, કે માંસ અસ્વાભાવિક ખોરાક છે. માંસાહાર માણસને કેટલો બધો નુકસાનકારક છે તેના પુરાવા તરીકે ધુરંધર ડાકટરોના મત ભેગા કરવામાં આવે તો એક મોટો જબરદસ્ત ગ્રંથ બને. મોટા વિદ્વાન શાસ્ત્રીઓએ રાસાયણિક અખતરાઓથી સાબીત કર્યું છે, કે માંસમાં શરીરને હાનિકારક દ્રવ્યો તો ઘણા સમાયલાં છે, ને એવો એકે પૌષ્ટિક પદાર્થ તેમાં નથી, જે આપણને

શાકાહારમાંથી ન મળી શકતો હોય ! માંસાહાર કરતાં શાકાહારમાં પૌષ્ટિક પદાર્થો ઘણા મોટા પ્રમાણમાં છે. અખતરાથી સાબીત થયું છે, કે માંસાહારી કરતાં શાકાહારી માણસ વધારે બળવાન, મહેનતુ, શાંત અને વિચારવાન હોય. દુનિયામાં અત્યાર સુધીમાં જે મહાન ઋષિઓ, મહાત્માઓ અને વિદ્વાનો થઇ ગયા છે, તેમાંના ઘણા થોડા જ માંસાહારી હશે અને તેમાં પણ માંસાહારના હિમાયતી તો કોઇક જ હશે.

અન્ન કરતાં માંસમાં કાંઇ ખાસ વિશેષતા હોય તો તે (માદક પદાર્થો જેવા) ઉત્તેજક તત્વો. માદક પદાર્થ આપણા શરીરમાં જઇ તેની સંજીવન શક્તિને પોતાની સામે ઉશ્કેરી ચંચળ બનાવે છે, તેવી જ અસર માંસાહારથી પણ ઉપજે છે. તેથી માંસ અને માદક પદાર્થો બંને શરીરને એક સરખાં જ હાનિકારક છે. માંસમાં બળવૃદ્ધિનો ગુણ હોત તો શાકાહાર-વાદને માંસાહાર જેવા ઊટંગ વાદથી હારી જવાનો જ પ્રસંગ આવત.

જે વડે માણસને ક્ષય, કંઠમાળ, પક્ષાઘાત તથા જાત જાતનાં ભયંકર ગૂમડાં અને નાસુર થાય છે તે માંસ બળવર્ધક કે ખાવા લાયક હોઇ શકે ખરૂં ? ઘણું ખરૂં માંસથી હૃદયરોગો પણ પેદા થાય છે. માણસના શરીરમાંથી યૂરિક એસિડ નામે પદાર્થ મૂત્ર દ્વારા બહાર નીકળે છે. માંસાહારીઓના શરીરમાંથી તે બમણો, ત્રણ ગણો વધારે નીકળવા માંડે છે; ને મૂત્રપિંડ પર ખરાબ અસર કરે છે. માંસાહારથી રૂધિરાભિસરણની

ક્રિયામાં પણ હરકત આવે છે. આજકાલ યુરોપ, અમેરિકા વગેરે દેશમાં પણ કે નાસુર નામે ભયંકર દરદ ઘણું સામાન્ય થઇ પડયું છે. ને તેથી દરેક વર્ષે લાખો માણસોના પ્રાણની હાનિ થાય છે. મહાન ડાકટરોએ સાબીત કર્યું છે, કે એ ભયંકર નાસુર થવાનું કારણ માંસાહાર સિવાય બીજું કશુંજ નથી. આ ભયંકર રોગને અટકાવવા સારૂ કેટલાક પંડિતો તો માંસનું વેચાણ બંધ કરાવવાનો પ્રયાસ પણ કરી રહ્યા છે.

આ ઉપરથી સાબીત થાય છે, કે માંસાહાર માણસને હાનિકારક અને અયોગ્ય છે, ને કુદરત વિરોધી આચરણ છે.

માંસમાં કેટલીક વાર ઘણી જાતનાં જંતુઓ પણ હોય છે; તે પેટમાં જવાથી માણસનું આરોગ્ય બગડે છે. માંસ પૂરેપૂરૂં પચતું નથી, એટલે પેટમાં ગયા પછી ત્યાં પડયું પડયું સડે છે. માટે જે લોકો સદા નીરોગી અને બળવાન બની પૂરેપૂરૂં આયુષ્ય ભોગવવા ઇચ્છતા હોય તેમણે માંસ જેવો તામસી અસ્વાભાવિક ખોરાક છોડી દઇ અન્ન, ફળ, શાકભાજી જેવો ઉત્તમ, સ્વાભાવિક અને સાત્વિક ખોરાકજ લેવો જોઇએ.

માંસથી બીજે નંબરે એટલાજ હાનિકારક કેફી પદાર્થો છે. તેનાથી શરીર પર માંસ કરતાં પણ વધારે માઠી અસર થાય છે. જે માણસને એમ સમજાવવું પડે, કે માદક દ્રવ્યોથી શારીરિક, ધાર્મિક, નૈતિક દરેક દ્દષ્ટિએ ઘણીજ હાનિ પહોંચે છે. તેના જેવો બીજો કોણ અભાગી

કહેવાય ? જે માણસનું ભેજું શરાબ અને ગાંજાની માઠી અસરથી હળાહળ ભરેલું છે, તે કદી કોઇ પણ ઉત્તમ-વિચાર કરી શકતો નથી, કે નથી કાંઇ સરૂં કામ કરી શકતો. દુનિયામાં માદક દ્રવ્યોથી અપાર હાનિ પહોંચી છે. ઘણા ખરા લોકો અતિશય પરિશ્રમ કર્યા પછી થાક ઉતારવા માટે માદક દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરે છે, પણ તેનો નશો ઊતરી જાય છે ત્યારે પૂછ્યું હોય તો તેઓ ઊલટું વધારે થાક, બેચેની વગેરેની ફરિયાદ કરશે. થાક ઉતારવા માટે કેફી દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો એ તો બળતામાં ઘી હોમવા બરાબર થાય છે. ઠંડું નિર્મળ જળ પીવાથી અને ખુલ્લી હવામાં થોડું ફરવાથી થાક ઊતરી જાય છે. તેને બદલે માદક દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો એ તો બીલકુલ મૂર્ખતા છે. એક પ્યાલી દારૂ પીધા પછી બીજી પ્યાલીની લાલચ થશે, ત્યાર પછી આખી બાટલીજ પૂરી કરવા મન લલચાશે અને આખરે નશામાં છૂપાયેલો શયતાન તે દારૂડિયાને માણસાઇમાંથી છેકજ નીચે ગબડાવી પાડશે. કેટલાક લોકો કેવળ સોબતને લીધે કેફી દ્રવ્યોનું સેવન કરે છે, પણ ફક્ત સોબતને ખાતર શારીરિક, માનસિક, નૈતિક, અને આધ્યાત્મિક શક્તિઓનો નાશ કરવા દારૂ પીવો એ કેવી ભયંકર મૂર્ખતા ?

કેટલાક લોકો કોઈ મોટું કાર્ય કરવા પહેલાં શરીરમાં સ્ફુર્તિ આવે અને ધારેલું કામ શીઘ્રતાથી તેમજ ઉત્તમ રીતે પાર પડે તેટલા વાસ્તે કોઇક કેફી પદાર્થ ખાઈ કે પી લે છે. પરંતુ યાદ રાખવું, કે કોઇ પદાર્થની

મદદ વિના કુદરત પોતે જે કામ કરે છે, તેટલી ઉત્તમતાથી કેફી પદાર્થ કદી કરી શકતા નથી. ઉપરાંત આવી કેફી ચીજોથી તરેહતરેહના બીજા પણ રોગ પેદા થાય છે. શરાબ પીનારનું હૃદય સડી જાય છે. ગાંજા અને ચરસથી માણસ દીવાનો બને છે. અફીણીઓનાં આંતરડાં બગડી જાય છે, અને ભાંગનું સેવન આંખોને નુકસાન કરે છે. દુનિયાના જેટલા માદક પદાર્થો છે તે બધાય હળાહળ ઝેર છે અને ઝેર તો સદા માણસના શત્રુરૂપ છે; તેનાથી કોઇ પણ પ્રકારનું હિત કે કલ્યાણ થાય નહિ.

માંસ અને કેફી પદાર્થોના બહિષ્કાર ઉપરાંત તન્દુરસ્તી માટે બીજી ઘણી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે. સૌથી પ્રથમ તો, બની શકે ત્યાં સુધી, માણસે સાદા અને હલકા ખોરાક લેવા. જે ખોરાક ઝટ પચી જાય તેવો હોય તેનાથી જ વિશેષ ફાયદો થાય છે.

બીજા પદાર્થો ગમે તેટલા પૌષ્ટિક હોય છતાં કાંઈ લાભ કરી શકતા નથી. તે એક રસ્તે શરીરમાં દાખલ થઇને બીજે રસ્તે બહાર નીકળી જાય છે. તેથી શારીરિક બંધારણને કાંઇજ મદદ મળતી નથી.

પાંચ શેર દૂધ પીવામાં આવે ને તે પચે નહિ, તેના કરતાં પચે તેટલું અરધો શેર જ દૂધ પીવામાં આવે તો શરીરને જરૂર ફાયદો થાય.

હલકા ખોરાકની ભલામણ એટલા માટે થાય છે, કે ભારે ખોરાકથી પાચનશક્તિનો નાશ થાય છે, અને જઠરાગ્નિને ઘણું નુકસાન પહોંચે છે. પૂરી અને પક-

વાન કરતાં સાદી રોટલી સહેજે પચી જાય છે. અને તેથી વધારે લાભ મળે છે. તે ઉપરાંત ભોજન લુખ્ખું હોવું જોઇએ. ઘી, માખણ, પકવાન, મીઠાઇ વગેરેથી પાચનશક્તિનો નાશ થાય છે. તેજ કારણસર દરરોજ મીઠાઇ, પકવાન ખાનાર એક ટંકે ચાર કે પાંચ નાની પૂરીથી વધારે ખાઇ નહિ શકે, ને સાદી રોટલી, બાફેલાં શેકેલાં શાક, દાણા વગેરે ખાનાર તેમનાથી બમણું ખાઇ શકશે. તેમના ખોરાકનું પ્રમાણ જ વધારે હોય છે; એટલું જ નહિ, પણ તેનાથી ફાયદા પણ ઘણા થાય છે. લૂખું ભોજન કરનાર સદા નીરોગી અને બળવાન રહે છે; ઘી માખણની પચપચતી વાનીઓ ખાનાર ઊલટા દુબળા બને છે. જાતજાતના મશાલાઓનો પણ ઉપયોગ ન કરવો; કારણ કે તેમની મેળવણીથી ખાદ્ય પદાર્થોના સ્વાભાવિક ગુણોનો નાશ થાય છે. બનતાં સુધી મૂળ સ્વરૂપે કે ખૂબ ઓછા ફેરફારવાળા પદાર્થ ખાવા. કોઈ પણ પદાર્થનું તેના મૂળ સ્વરૂપમાં જેટલું વધારે પરિવર્તન કરવામાં આવે છે, તેટલા વધારે પ્રમાણમાં તેના મૂળ ગુણોનો નાશ થાય છે.

આજના જમાનામાં લોકો દળેલા ઘઉંના જાડા લોટ વાપરવામાં હીણપત માને છે; પણ લોટ જેમ વધારે બારીક દળીને ચાળેલો હોય તેટલો જ તે પચવામાં વધારે ભારે બને છે, એની કોઇ પણ સમજદાર માણસ ના પાડી શકે એમ નથી. ચાળ્યા વિનાના લોટની રોટલી અને તેના કરતાં વળી બારીક મેદાની પૂરી

પચવામાં ઘણી મુશ્કેલ અને હાનિકારક છે. તેજ પ્રમાણે દૂધ જેટલું વધારે ઉકળે તેટલું જ તે પચવામાં ભારે બને છે. જેમ જેમ ખાદ્ય પદાર્થોનું કુદરતી સ્વરૂપ બદલવામાં આવે છે, તેમ તેમના મૂળ ગુણોનો વધારે ને વધારે નાશ થાય છે. માણુસને તો ફળફળાદિ, શાકભાજી અને દૂધ કરતાં ઉત્તમ અને વધારે બળવર્ધક બીજો કોઇ પણ ખોરાક નથી. જેમનાથી હંમેશાં ફળ અને દૂધ પર ન રહી શકાતું હોય અને બીજા પદાર્થો તરફ મન લલચાય તેમણે યાદ રાખવું, કે ખોરાક બનતાં સુધી સાદો, લૂખો અને હલકો હોવો જોઇએ. માણુસના કુદરતી ખોરાકની સૌથી સારી પિછાન એ છે, કે સ્વાભાવિક સ્વરૂપમાં જોતાંજ તે ખાવાની ઈચ્છા થાય. ઉત્તમ સક્કરજન, જામફળ, અંજીર, નારંગી, દૂધ વગેરે જોતાંજ માણુસનું મન લલચાય છે; અને માંસના કાચા લોચા જોઇ તીતરી વછૂટે છે. ઉપયોગી અને બીનઉપયોગી ખોરાકની સૌથી સારી ઓળખાણુ એજ છે. છતાં આજના જમાનામાં માણુસને માટે માત્ર દૂધ પી અને ફળફળાદિ ખાઇને રહેવું અશકય છે. અનાજ પણુ માણુસનો સ્વાભાવિક ખોરાક છે. પણુ બનતાં સુધી અનાજને ઓછામાં ઓછા વિકૃત સ્વરૂપે ખાવું અને તેમાં જેમ બને તેમ બીજી ચીજોની મેળવણી ઓછી કરવી, કારણુ કે માણુસને નીરોગી અને બળવાન રહેવા માટે સૌથી વધારે તત્વ એવા પદાર્થોમાંથીજ મળે છે. વઘારેલા ને તળેલા પદાર્થો શ-રીરને ઘણા નુકસાનકર્તા છે,

ખાનપાન સંબંધે ખૂબ સમજવાની વાત એ છે, ને ખૂબ કકડીને ભૂખ લાગે નહિ ત્યાં સુધી ખાવું નહિ. કમને કરેલું કામ કદી પણ સારૂં થઇ શકતું નથી એ તો સૌ કબૂલ કરશે. ખાવા માટે પણ એજ કાયદો છે.' ભૂખ વડે માણસને એવી કુદરતી સૂચનાજ મળે છે, કે પોષક પદાર્થોની જરૂર છે. અને ખાધા પર અરૂચિથી ચોકખું માલૂમ પડે છે, કે શરીરમાં જોઇએ તે કરતાં વધારે પોષક દ્રવ્યો થઇ ગયાં છે; અને બીજાંની જરૂર નથી. કકડીને ભૂખ લાગ્યાથી જે ખવાય છે, તે સહેલાઇથી પચાવી શકાય છે; અને શરીરને વધારે બળ મળે છે. પણ ભૂખ વિના ખાવામાં આવે તો પાચનક્રિયાના અવયવો પર જરૂર કરતાં વધારે બોજો આવે છે, ને પરિણામે શારીરિક બળનો નાશ થાય છે. સારી ભુખે ખાવાથી ભોજન ઘણું સ્વાદિષ્ટ લાગે છે, ને શરીરનું સરસ પોષણ થાય છે. પણ માત્ર રોજની ક્રિયા સમજી ખાધેલો ખોરાક સ્વાદિષ્ટ પણ લાગતો નથી, કે શરીરને ફાયદો પણ કરતો નથી. ઊલટું તેથી શરીરને નુકસાન પહોંચી જાતજાતના રોગ પેદા થાય છે. બીજી ખાસ બાબત એ છે, કે ખાતાં થોડી ભૂખ બાકી રહે, કે તરતજ ઊઠી જવું. ઠાંસી ઠાંસીને ખાવાથી શરીરની સત્યાનાશીનાં મૂળ નખાય છે. ભોજનમાં કોઇ પદાર્થ ઘણો ઉમદા કે સ્વાદિષ્ટ લાગે તો પણ તે વધારે પડતો ખાવો નહિ. એ માટે એક વિદ્વાન કહે છે, કે "સ્વકલ્યાણને માટે ઇચ્છા અને સ્વાદશક્તિને કાબૂમાં રાખો. એવી લાલસાઓમાં નહિ ફસાતાં તમારૂં નૈતિક બળ

ખૂબ છે એવું સાબીત કરો." ઘણાં લોકો સ્વર્ગ કે મોક્ષ મેળવવાની આશાએ મોટાં મોટાં વ્રત અને ઇન્દ્રિયદમન કરે છે, તો પછી આ દુનિઆના સુખરૂપી જીવતું જાગતું સ્વર્ગ મેળવવાની ઇચ્છાએ પણ ખાઉધરાપણું તજી દેવું જોઇએ. તેનો સરસ ઉપાય એ છે, કે સાદું અને લૂખું ભોજન કરવું. શરૂઆતમાં સાદું અને લૂખું ભોજન ગમશે નહિ; પણ થેાડા દિવસ તેનો મક્કમતાથી અમલ કરવાથી એના ગુણો જણાશે ને પછી આસ્તે આસ્તે આકર્ષક વસ્તુઓ પરથી મન ઊતરી જશે. ફળ ખાવાથી ને દૂધ પીવાથી માણસને અપચો થતો નથી. તેમજ ખાટા ઓડકાર પણ આવતા નથી. એવા દોષો પૂરી, પકવાન, મીઠાઇ વગેરેથી ઉત્પન્ન થાય છે ખાનપાન સંબંધી પ્રકૃતિની આજ્ઞાઓનું હરહંમેશ પાલન કરવું જોઇએ. ખૂબ કકડીને ભુખ લાગે ત્યારે ખૂબ ચાવીને ભોજન કરવું, એટલે કોઈ પણ શારીરિક વ્યથા નડશે નહિ.



૩૪: પાણી અને હવ

જીવમાત્રને પોતાના જીવનકાળ માટે જે જે પદાર વધારે જરૂરન છે, તે બધા પદાર્થ કુદરત પૂરતા પ્રમાણમા ઉત્પન્ન કરે છે. દરેક જીવને વધારે પ્રમાણમાં ને સૌથી વધારે જરૂર હવાની છે. આ દુનિયામાં દરેકને વિના પ્રયાસે જોઇએ તેટલી હવા મળી રહે છે; એટલુંજ નહિ, પણ કુદરતે તો એવી યોજના કરી રાખી છે, કે તે નાના કે મોટા દરેક સ્થળે આપોઆપ પહોંચી જાય છે. દુનિયામાં પુષ્કળ ઉપયોગિતા અને જરૂરિયાતવાળી બીજી વસ્તુ પાણી છે. જગતમાં જાતજાતના અને જુદી જુદી પ્રકૃતિના અસંખ્ય જીવો છે પણ તે દરેકે દરેકને પાણી અને હવા વિના ચાલતુંજ નથી.

જે હવા અને પાણીની સૃષ્ટિમાં આટલી બધી જરૂર છે, તે બે ઉપયોગી દ્રવ્યોમાં અનંત ગુણો પણ સ્વાભાવિક રીતે હોય. આપણે માનીએ છીએ કે પાણી અને હવામાં પરમેશ્વરનો વાસ છે અને ખરૂં જોતાં એ

બંને પદાર્થોમાં સૌથી વધારે સંજીવનશકિત સમાયેલી છે. જેઠ કે આષાઢ માસના પ્રખર તાપમાં બે પાંચ માઈલ ચાલ્યાથી કે ઘણો પરિશ્રમ કર્યાં પછી જેટલી શાંતિ એક જામ ઠંડા પાણી ને દશપંદર નિરાંતના શ્વાસોશ્વાસથી મળે છે તેટલી શાંતિ, તેટલો સંતોષ અને તેટલું સુખ દુનિયાના બીજા કોઈ પણ પદાર્થથી નથી મળતાં. તે વેળા સૌથી વધારે સુખ અને સંતોષ મળતાં હોય તો તે હવા અને પાણીથીજ. કપડાં ઉતારી શરીર પર પવનની ઠંડી લહેરો પ્રસરવા દેશો તો બધાં કષ્ટ નાશ પામી મન પ્રફુલ્લિત બનશે. ઠંડા જળથી સ્નાન કરશો તો તમારા શરીરનો બધો થાક ઊતરી જશે અને શરીર હલકું ફૂલ જેવું લાગશે. એ પરથી કબૂલ કરવું ઘટે, કે આવા સરળ, સુંદર પદાર્થોના સેવનથી મળતા લાભ છોડી દઈ બીજા દોષિત, હાનિકારક અને નિંદાપાત્ર ઉપાયો યોજવા એ મૂર્ખતા જ છે.

પરંતુ ઠંડી હવા અને ઠંડા પાણીને મોટો હાઉ સમજતા લોકોની પણ ખોટ નથી. ખુલ્લી હવામાં રહેવાના અને ખુલ્લા પાણીમાં સ્નાન કરવાના લાભોનું તો વર્ણન પણ ન થઈ શકે. પશ્ચિમના પંડિતોએ એની ઉપયોગિતા માન્ય રાખી છે; તે એટલે સુધી, કે અંતમાં તેઓએ જળ-ચિકિત્સા અને વાયુ-ચિકિત્સાને સુનિશ્ચિત અને પદ્ધતિસરનું વૈજ્ઞાનિક રૂપ આપ્યું છે. દુનિયાની પ્રાચીન પ્રજાઓએ પણ જળ અને વાયુના લાભ સમજી પોતાની જરૂરત મુજબ તેની ઉપયોગિતા સિદ્ધ કરી છે.

પ્રાતઃકાળમાં હવા સૌથી વધારે શુદ્ધ સ્થિતિમાં હોય ત્યારે ઊઠી, નદીમાં નાહી, ખુલ્લી હવામાં બેસીને ઇશ્વરની આરાધના કરવી એ પ્રાચીન આર્યો સૌથી મુખ્ય કર્તવ્ય માનતા. અત્યારે પણ ઘણી ખરી આર્યજાતીય પ્રજા તે કર્તવ્યનું પાલન કરે છે. અસલ મિસર અને ગ્રીસ દેશના લોકો પણ આ કુદરતી અને આરોગ્યદાયક પ્રથા સારી પેઠે સમજતા હતા. તે વેળા ત્યાંના દરેક નગરમાં મોટાં સ્નાનગૃહ હતાં, અને તેના ખરચ પેટે શ્રીમાનો પાસેથી કર લેવાતો. દક્ષિણ યૂરોપમાં આવા હમામખાનાં ઇ. સ. ૫૦૦ કે ૬૦૦ વર્ષ પૂર્વે બનેલાં હતાં. પ્રાચીન રોમનોએ પોતાના ઉન્નતિકાળમાં એ માટે સારી વ્યવસ્થા કરી હતી. અત્યાર સુધી સૃષ્ટિમાં ખુલ્લાં પાણીમાં તરવાની અને ખુલ્લી હવામાં ફરવાની કસરત કરતાં બીજી કોઈ પણ કસરત સર્વોત્તમ સાબીત થઇ નથી. આ બંનેની શ્રેષ્ઠતાનું કારણ પાણી અને હવાની શ્રેષ્ઠતાજ છે. આપણાં શરીર ટકાવવામાં એ કોઇ પણ રીતે બાધકર્તા નથી.

સૃષ્ટિની સર્વ ગંદકીનો નાશ પાણી અને હવાથીજ થાય છે. ગંદકીનાશક પદાર્થોમાં તડકાનો નંબર ત્રીજો આવે છે. ગંદાં સ્થળ અને કપડાં ધોવા વગેરે માટે પાણી વિના ચાલે નહિ; બલ્કે શરીરની અંદરની ગંદકી પણ પાણી વડેજ સાફ થાય છે. પાણી પીવાથી દરેક જાતની બેચેની અને ગભરાટ દૂર થઇ જાય છે. શરીરના કોઇ કપાયલા ભાગ પર પાણીની ધાર રેડવાથી કે ભીનું

કપડું લપેટવાથી ઝટ આરામ મળે છે, તેમજ ફોલ્લા ગૂમડાં વગેરે પર પણ ભીનું કપડું બાંધવાથી ફાયદો થાય છે. પશ્ચિમના જળચિકિત્સકો તો બધા રોગોનું નિવારણ પાણીના અનેક પ્રયોગો વડેજ કરે છે. આવા ઉપયોગી પદાર્થથી કદી ને કોઇ પણ દશામાં બીવાનું કાંઇ કારણ નથી. નીરોગી રહેવા ઇચ્છનાર દરેક વ્યકિતએ, દરરોજ, બને તો બે વાર નહિ તો ઓછામાં ઓછું એક વાર તો પાણી વડે સ્નાન કરવું જોઇએ; અને પુષ્કળ સ્વચ્છ, પાણી પીવામાં વાપરવું. સ્નાનથી શરીરનાં બધાં છિદ્રો ખુલ્લાં થઇ સાફ થાય છે અને તે વાટે શરીરનો ઘણો ખરો કચરો નીકળી જાય છે. પાણી પીવાથી એવાજ લાભ થાય છે. બલ્કે તેથીય વધારે ફાયદો મળે છે. કારણ કે પેટમાં ગયેલું પાણી પેટ અને પેઢુના વિકારને બહાર કાઢી નાખે છે.



૩૫: હવા અને રોગ

સ્વચ્છ, ઠંડા અને પુષ્કળ પાણીના અભાવે ઠંડા, સ્વચ્છ અને પુષ્કળ વાયુ કે હવાથી કામ સરે છે. ઘણા દેશોમાં વરસનો ઘણોક ભાગ ઠંડા પવન વધારે વાય છે. ઘણા ગરમ દેશોમાં પણ નિદાન સાંજે અને સવારે ઠંડા પવન વાય છે. ઠંડી હવામાં ઊંડા શ્વાસ લેવાથી ફેફસાંના બધા વિકારો નાશ પામે છે. સૌ જાણે છે, કે અલ્પ અને ગંદી હવાથી માણસને અનેક પ્રકારના રોગો થાય છે; અને તેમાં ક્ષયરોગ અગ્રસ્થાન લે છે. સ્વચ્છ અને ઠંડા વાયુના સેવનથી દમ અને ફેફસાંના બધા રોગો સહેલાઈથી મટે છે. આજકાલ દરદીઓ અને ચિકિત્સકો—વૈદ ડાકટરોનું પ્રમાણ એટલું બધું વધ્યું છે, કે તેઓમાં મતભેદ પણ અપાર હોય છે. રોગોનાં ખરાં કારણ બરાબર જાણી શકાતાં નથી. સળેખમનું ઉદાહરણ લઈએ. કેટલાક માને છે, કે કોઈ પણ પ્રકારની ઠંડીથી જ સળેખમ થાય છે. દર વર્ષે દરેકને એકાદ

બે વાર ઓછો વધતો સળેખમ થાય છે. કેટલાકને દર મહિને સળેખમ થાય છે. પરંતુ એજ સળેખમ ગંભીર સ્વરૂપ લે તો કેટલા યે દિવસો સુધી કડવી દવાઓ પીતાં નાકે દમ આવે છે. શિયાળા અને ચોમાસામાં બહારની ઠંડી હવા ન લાગે તે માટે લોકો ઘરનાં બધાં બારી બારણાં બંધ કરીને અંદર ગોંધાઇ રહે છે. તેમાંના કોઇને સળેખમ થાય અને તેનું કારણ પૂછો તો તે કહેશે કે "ભાઇ, રાતે ગરમી ઘણી લાગવાથી જીવ અકળાવા માંડયો એટલે જરા બારી ખોલી. ઠંડી હવા લાગી ગઈ ને આ સળેખમ થયો." પશ્ચિમના વિદ્વાનોએ તો સળેખમ પણ જંતુઓને કારણે થાય છે એમ માની તે જંતુઓનો નાશ કરવા અનેક જાતની દવાઓ આપવાનું ય શરૂ કર્યું છે. કોઇ સમજુ માણસ જરા વિચાર કરશે તો તેને તુરત માલૂમ પડશે, કે ઠંડી હવાને હાઉ માની બીધા કરનારાઓને જ શરદી સળેખમ વધારે લાગુ પડે છે. સળેખમનાં જંતુઓ ગરમ મેદાનો અને ખુલ્લા પ્રદેશોમાં જ વસે છે, અને વધે છે. ઠંડા બરફના પ્રદેશોમાં રહેવાનું તેમનું ગજું નથી. ઉત્તર ધ્રુવ પ્રદેશમાં જઇ આવેલા લોકો કહે છે, કે ત્યાં સળેખમ જેવા રોગનું નામ જ નથી. બારે માસ ઠંડી હવામાં અથવા બરફના પ્રદેશોમાં વસતા લોકોને ફેફસાંની કોઇ પણ બીમારી લાગુ પડતી નથી. આ બધા રોગ તો ઠંડી હવાથી બીને નાસતા ફરતા સૂટી અને ગરમ હવામાં રહેનારા લોકોને જ લાગુ પડે છે.

મચ્છરોથી બચવા ગરમીના દિવસોમાં ઘેરઘેર મચ્છરદાનીઓ વપરાય છે. આપણા દેશોમાં તો મચ્છરના ડંખથી બચવા સારૂ મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ થાય છે; પણ પાશ્ચાત્ય દેશોમાં તો મચ્છરના ડંખથી જે ભયંકર રોગો પેદા થાય છે, તેથી બચવા સારૂ મચ્છરદાનીઓનો ઉપયોગ કરે છે. મચ્છરો વિષે એક રમુજી વાત છે. એકવાર મચ્છરોએ જઇને ભગવાનને ફરિયાદ કરી કે, મહારાજ, આ હવા અમને ઘણી પજવે છે ને કયાં યે રહેવા દેતી નથી; માટે અમને ઇનસાફ આપો. ભગવાને પવનને બોલાવ્યો. સપાટાબંધ પવન તો આવ્યો પણ આવતાંજ મચ્છર ત્યાંથી ભાગી ગયા. (ઘસડાઇ ગયા.) પછી પવન બિચારો ત્યાં રહીને શું કરે ? તે પોતાને રસ્તે પડયો. એટલે પાછા રોતા કકળતા મચ્છરો ભગવાન પાસે ફરિયાદ કરવા આવ્યા. ભગવાને કહ્યું, કે વાદી અને પ્રતિવાદી બંને હાજર હોય ત્યારે જ ફેંસલો થાય; પણ પવન આવ્યો ત્યારે તો તમે નાસી ગયા. માટે ઊલટી તમને જ સજા થવી જોઇએ.

મચ્છરોથી ફેલાતા રોગોનું નિવારણ કરનાર ચિકિત્સકો અને મચ્છરના ડંખથી બચવા માગતા માણસોએ સમજી લેવું જોઇએ, કે મચ્છરો દૂર કરવાનો સૌથી સારો અને સહેલો ઉપાય ઠંડો પવન છે. મકાનો એવાં બંધાવવાં જોઇએ, કે તેમાં દરેક બાજુથી ખૂબ પવન અંદર આવી શકે. પછી મચ્છરોની મગદૂર નથી, કે તમને કરડીને હેરાન કરે !

બારે મહિના શરદી ને ખાંસી વગેરે રોગોથી પીડાતા માણસો ઘણો વખત ખુલ્લી ઠંડી હવામાં ગાળવાની ટેવ પાડે તો સહેલાઇથી તેમને ફાયદો મળે. આખી સૃષ્ટિની બધી પૌષ્ટિક દવાઓ વ્યર્થ જાય છે. તેવે પ્રસંગે ઠંડી હવા જ રોગિષ્ટ ફેફસાંને ચમત્કારિક રીતે પુષ્ટિ આપી મજબૂત બનાવે છે. જરા પણ ફેફસાંની કે ગળાની તકલીફ માલૂમ પડે તો તુરત ખૂબ ઠંડી હવા શ્વાસમાં લેવી; એટલે તમામ તકલીફ દૂર થશે. એક સિદ્ધાંત એવો છે, કે જ્યાં કોઈ પણ કુદરતી તત્ત્વની જરૂર હોય, ત્યાં દવાઓ કશી પણ અસર કરી શક્તી નથી. જ્યારે ઘણા સખત તાવથી કે બળતરાથી ચામડી પુષ્કળ તપી જાય છે, ત્યારે તેને મલમ કે તેલની જરૂર નથી હોતી, પણ ઠંડી હવાની જરૂર હોય છે. તેની પીડા બીજા કશાથી દૂર નહિ થાય. તેજ પ્રમાણે જે રોગો શુદ્ધ, સ્વચ્છ અને ભરપટ્ટે હવાના અભાવે થાય છે, તે ગોળીઓ, પડીકીઓ કે દવાની શીશીઓથી દૂર નહિજ થઈ શકે. તેમની જરૂરિયાત માત્ર સ્વચ્છ હવામાં વધારે રહેવાથી જ પૂરાય છે.

પાચનક્રિયાના રોગો દૂર કરવામાં સ્વચ્છ હવા રામબાણ ઇલાજ છે. વિષુવવૃત્તથી ઘણે દૂર રહેતા હોય તેમની પાચનશક્તિ વધારે તેજ હોય છે. છ હિંદીઓ ન પચાવી શકે તેટલો ખોરાક ઉત્તર ધ્રુવમાં વસતો એકજ એસકીમો સારી પેઠે પચાવી શકે છે. સદા ખુલ્લી હવામાં રહેનારાઓની શારીરિક સ્થિતિ અને પાચનશક્તિ કોઇ

પણ જાતના પરિશ્રમ કે વ્યાયામ વિના સુધરે છે. ખુલ્લી હવામાં લાંબા ઊંડા દમ લેવાથી લોહી વધારે શુદ્ધ બને છે અને તેની ગતિ વધે છે. તેથી તેની ઉત્તમ અસર આખા શરીર પર થાય છે. જાતજાતની દવાઓથી કાંઇ પણ ફાયદો થતો નથી, ત્યારે ડાકટરો દરદીને કોઇ પહાડ પર કે દરિયાકાંઠે રહેવા જવાની સલાહ આપે છે. જેમને અપચાની ફરિયાદ હોય, તેઓને ગરમીમાં રાતે ખુલ્લી હવામાં સૂવાથી અને શિયાળામાં બારીઓ ખુલ્લી રાખીને સૂવાથી ફાયદો થાય છે અને રોગ નાબૂદ થઇ જાય છે. ઘી, માખણ વગેરે પદાર્થો, જેમાં નાઇટ્રોજનનો અભાવ હોય છે, તે ઠંડીમાં અને પુષ્કળ પવનમાં રહેવાથી સારી પેઠે પચાવી શકાય છે.

સ્વચ્છ હવા અને ઠંડીમાં, અનિદ્રા નાબૂદ કરવાની અજબ શક્તિ છે. ઘણાક ઠંડા પ્રદેશોમાં શિયાળો આવતાં અનેક જાતનાં જાનવરો કોઈ એકાંત સ્થળે જતાં રહે છે, અને વસંત ઋતુ આવતા સુધી કોઈ પણ પ્રકારનો આહાર કર્યા વિના મહિનાઓ સુધી ઊંઘમાં પડી રહે છે. આપણને પણ શિયાળામાં વધારે સારી ગાઢ નિદ્રા આવે છે, તેનું કારણ એજ છે, કે શિયાળામાં હવા વધારે, તેમજ ઠંડી હોય છે. ડા. ફ્રેંકલીન ઠંડી હવાને ઊંઘ લાવવાની સૌથી સારી દવા લેખે છે. તેઓ કહે છે, કે "ગરમીમાં હું ઊંઘવાને માટે અનેક પ્રયત્ન કરીને થાકું છું, ત્યારે મારા પલંગ સામેની બારી ખોલી નાખી પંદરેક મિનિટ સુધી ખુલ્લી હવામાં નવરો બેસી રહું છું. ઊંઘ ન

આવવાનું કારણ ગમે તે રીતે દૂર થઇ જાય છે અને પછી બીછાનામાં પડતાંજ મને બે કે ત્રણ કલાક ઘણી સારી ઘસઘસાટ ઊંઘ આવે છે.”

ઊંઘ લાવવા માટે સ્વચ્છ હવાના સેવનની સાથે થેાડીક હલકી કસરતેા કરી શકાય તેા વધારે લાભ થાય. સૂતી વખતે લેાહીનું બરાબર પ્રમાણમાં અભિસરણ થયેલું ન હેાય તેા વારે ઘડીએ ઊંઘ ઊડી જાય છે. તેથી સાંજે થેાડી કસરત કરવામાં આવે, કે બેચાર માઇલ ચાલવામાં આવે તેા અશુદ્ધ લેાહીની તકલીફ રહે નહિ અને માણસ આનંદથી આખી રાત ખૂબ ગાઢ નિદ્રા ભેાગવી શકે.



૩૭: વાયુ–સેવન

આપણે આગળ જોઈ ગયા, કે શરીરનું આરોગ્ય જાળવી સદા નીરોગી રહેવા માટે એકલા અપવાસ જ નહિ, પણ શુદ્ધ વાયુના સેવન અને વ્યાયામની પણ ખાસ જરૂર છે. સ્વચ્છ હવાથી એટલા બધા લાભ મળે છે, કે બધાનું અહીં વર્ણન કરવું પણ અશક્ય છે. ચાર દીવાલોમાં ગોંધાઈ રહીને રમતાં બાળકો કરતાં શેરીઓમાં અને મેદાનમાં રમનારાં બાળકો સારાં રહે છે અને વળી તેમના કરતાં પણ રાત દિવસ ખુલ્લી હવામાં રહેનાર ગામડાનાં બાળકો વધારે નીરોગી અને સશક્ત હોય છે. પાળેલાં જાનવર કરતાં ખુલ્લી હવામાં રહેતાં જંગલી જાનવર વધારે સ્ફુર્તિવાળાં અને બળવાન હોય છે. કેટલાક ધર્મોમાં ખુલ્લે પગે, પગ-પાળા ચાલીને તીર્થયાત્રા કરવા જવાનું ફરમાન હોય છે. તે શારીરિક આરોગ્યના લાભદાયક સિદ્ધાંત પર રચાયલું છે. આજના લોકો ભલે તે પર હસે, પણ તેમ-

ને એ કોઈક રૂપે ખુલ્લા મેદાનમાં ફરવાની જરૂર હોય છે, ને તેમ ન કરે તો તેનું ફળ ભેાગવવું પડે છે.

હવા ખાવા માટે પ્રભાતનેા સમય સૌથી વધારે સરસ છે. કેમ કે તે વખતે હવા સૌથી વધારે શુદ્ધ, સ્વચ્છ, શીતળ અને મંદ હોય છે. એ વખતે માણસ દરરોજ ખુલ્લાં ખેતરો કે મેદાનોમાં ચારેક માઇલ ચાલે તો તેને કોઇ દવાખાને જવાની જરૂર નહિ પડે. ખુલ્લી હવાથી શરીરને ફાયદો થવા ઉપરાંત આખી રાતની ઠંડી પડેલી માટી પગે લાગવાથી શરીરને અતિશય લાભ થાય છે. ઠંડા મુલકમાં રહેનારાઓને એ લાભ અનાયાસે મળે છે, પણ ગરમ દેશના રહીશો પણ સવારના પહોરમાં ખુલ્લાં મેદાનો કે જંગલોમાં ફરીને ઠંડા મુલકમાં રહેવા જેટલોજ લાભ મેળવી શકે. શ્વાસોશ્વાસથી જે હવા બગડે છે, તે શુદ્ધ હવા કરતાં વધારે ભારે હોય છે. એટલે તે ઉપર ન ચડતાં નીચેજ રહે છે. શેરીઓ, કોઠારો, ભરચક વસ્તીવાળાં સ્થળો વગેરે બંધ અને નીચાં સ્થળોમાં તે વધારે હોય છે. તેથી હવા ખાવા સારૂ માણસે વસ્તીની બહાર દૂર અને તેમ ન બને તો કોઈ ઊંચે સ્થળે જવું જોઇએ. પહાડો પર ખૂબ ઊંચે જવું પણ ઠીક નથી; કારણ, કે ઘણેજ ઊંચે હવા બહુ હલકી અને કમતી હોય છે. તેથી તે શ્વાસમાં લેવા લાયક નથી હોતી. ઉપરાંત તે શરીર અને ફેફસાંને પણ હાનિકર્તા થઇ પડે છે. માટે તેવાં સ્થળોથી નીચે રહેવું સારૂં. બની શકે તો સૂવા કે રહેવાને માટે શહેરથી બહાર, જ્યાં દોષિત

હવા ન પહોંચે ને ઠંડક રહેતી હોય એવા, મેદાન કે ખુલ્લી હવામાં વ્યવસ્થા રાખવી. જરૂરજોગી ઝુંપડી બનાવી રહેવાય તો ઘણું સરસ. ત્યાં જઈ માણસ ગમે ત્યારે શીતળ અને સ્વચ્છ હવા પેટપૂર લઈ શકે છે. ઠંડી હવા ન મળી શકે ત્યારે કોઇ નાના ઝરણામાં કે નદીના ઠંડા જળમાં સ્નાન કરવું.

મેદાનો અને જંગલોમાં પણ માણસના મનને આનંદ આપવા ઉપરાંત ખૂબ કસરત મળે એવાં કામની ખોટ નથી. ત્યાં હરતાં ફરતાં, ફળમેવો ખાતાં ઝાડો પર ચડવું, મધપૂડામાંથી મધ એકઠું કરવું વગેરે અનેક કામ મળે છે. ઝાડ પર ચડવાથી શરીરના દરેક અંગને ખૂબ કસરત મળે છે ને તેમાં પુષ્કળ સ્ફુર્તિ આવે છે. દમના રોગવાળાને માટે એ કસરત બહુ સારી છે. ખુલ્લી હવામાં અનેક માનસિક, શારીરિક અને આર્થિક લાભ મળે છે. માણુસ કુદરતની લીલા નીરખી શકે છે. તે વિષયમાં પોતાનું જ્ઞાન વધારી શકે છે. રોગથી મુક્તિ મેળવે છે. અનેક જાતના દુર્ગુણોથી બચી જાય છે, અને પોતાના મન તથા આત્માને શુદ્ધ ને સંસ્કારી બનાવી શકે છે. માણુસ સદા એવું જીવન ન વીતાવી શકે તો પણ નિદાન દર અઠવાડિએ એક વાર, મહિનામાં ચાર પાંચ વાર, કે છેવટે વર્ષમાં એક મહિનો તો તેણે એવી સ્થિતિમાં રહેવું જ જોઇએ. એથી તે અત્યંત સુખ માણી શકશે.

શહેરમાં રહેતાં બાળકોને શરૂઆતથીજ 'એવું

સુંદર જીવન વ્યતીત કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. જીવનમાં આમ કુદરતની લીલા નીરખવા અને અનુભવવા ભાગ્યશાળી થયેલું બાળક શહેરોમાં રહેનાર બાળક કરતાં વિશેષ તન્દુરસ્ત, મજબૂત, બુદ્ધિમાન અને ધર્મિષ્ટ બનશે. આગગાડીમાં મુસાફરી કરવામાં કે વિમાનમાં ઊડવાની મોજ માણવામાં ભારે ખર્ચ કરવો, તેના કરતાં આમ આજુબાજુની જ કુદરતી શોભામાં વિચરવું વધારે લાભદાયક છે. આપણા પૈકી ઘણાં ખરાં માણસો સદા પોતાના વેપાર રોજગારમાં રચ્યા પચ્યા રહી રોગોને નોતરે છે. તેઓ સુખી બનવાને વધારે પ્રયત્નો કરે છે તેટલાજ વધારે દુઃખી બને છે. એવા લોકોએ સારી પેઠે યાદ રાખવું જોઈએ કે, આપણને સુખી કરનાર કુદરત જેવો સારો કશો જ ઉપાય નથી. ગામડામાં રહેનારાઓ ધંધાને કારણે શહેરમાં રહે છે, પણ કોઈ કોઇ વાર રજામાં પોતાને ગામ આવીને વસે છે ખરાં. શહેરોમાં પડેલી કેટલીક ટેવોને લીધે તેઓ ગ્રામ્યજીવનનો ખરો લાભ મેળવી શકતા નથી, છતાં થોડા પ્રયત્ને ભલભલી પૌષ્ટિક દવાઓ કરતાં પણ તેઓને વધારે ફાયદો થાય છે. કુદરતી શોભાનું અવલોકન કરવાના અને સ્વચ્છ હવાના ઘણા ઘણા લાભ છે; બલ્કે એક વિદ્વાન તો એટલે સુધી કહે છે, કે તેનાથી વેગળા રહેવામાં ભારે પાપ છે.

કેટલાક અભાગી અણસમજુ લોકો સ્વચ્છ, શીતળ વાયુથી એટલા બધા બીએ છે, કે તેનાથી બચવા ઘરનાં

બારી બારણાં બંધ કરી દે છે. રાત્રે શહેરનાં ઘણાં ખરાં મકાનોનાં બારી બારણાં બંધ માલૂમ પડે છે; ને અંદર રહેનારાઓને ભારે કષ્ટ વેઠવું પડે છે. બિમાર માણસ કોટડીનાં બારણાં બંધ રાખી અંદર મોઢે માથે ઓઢીને સૂએ છે; આખી રાત એવી ગોંધાયલી ગંદી હવાનો શ્વાસ લે છે. હિંદ જેવા ગરમ દેશોમાં પણ વર્ષના સાતેક મહિના લોકો આવી સ્થિતિમાં રહે છે. કેટલાક તો ગરમીમાં પણ ઠંડી ખુલ્લી હવાથી બચવા મચ્છરદાનીઓમાં લપાઇને સૂએ છે; જાણે કે ખુલ્લી હવામાં સૂવાનું તેમના ભાગ્યમાં લખાયુંજ ન હોય. આમ કરવું આરોગ્યની દૃષ્ટિએ હાનિકર છે.

અમેરિકા અને યુરોપના દેશોમાં રાત્રે મકાનનાં બારી બારણાં બંધ કરીને સૂવાની પ્રથા વધારે પ્રચલિત છે. ક્રિમિયાના યુદ્ધમાં દયાની દેવી મિસ નાઇટિંગેલે દવાખાનામાં ઘવાયલા સિપાઇઓ બંધબારણે સૂતેલા દીઠા ત્યારે તેને દુઃખ થયું અને હસવું પણ આવ્યું. એક વાર તેણે કેટલાક દરદીઓને પૂછ્યું, કે તમે ખુલ્લી હવાથી આટલા બધા કેમ ડરો છો? તમે લોકો એમ સમજો છો, કે થોડાક વખત સૂર્યના પ્રકાશ વિના હવા અસ્વચ્છ અને ઝેરી બની જતી હશે? સૂર્યાસ્ત પછી દિવસની પ્રકાશભરી સ્વચ્છ હવા તો તમને નથી જ મળી શકતી. તે વેળા ગમે તો રાતની સ્વચ્છ, પ્રાણદાયક અને આરોગ્ય[illegible]

લોકો પવનના ઝપાટાથી જેટલા બીએ છે તેટલા હવાથી બીતા નથી. તેઓ એટલું નથી સમજી શકતા, કે પવનના એ ઝપાટાઓ તો શરીર અને ફેફસાંની શક્તિ વધારવામાં સૌથી મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. સૂર્યાસ્ત પછી વાતાવરણ ઠંડું બને છે, ત્યારે ઠંડકને લીધે હવામાં સંચાર–શક્તિ વધે છે અને તે વધારે શુદ્ધ બને છે. હરદ્વાર પાસે ગંગામાં અને બંગાળ પાસેની ગંગામાં જેટલો ફેર છે તેટલોજ ફેર ખુલ્લી હવામાં અને ઘરતીની અંદર રોકાયલી ગંદી હવામાં પણ છે. ઠંડકથી હવાના ગુણમાં એટલો બધો વધારો થાય છે, કે શિયાળામાં બીજી ઋતુ કરતાં મરણ અને રોગોની સંખ્યામાં ખાસ ઘટાડો થાય છે. લોકો રાતની એવી ઠંડી હવાથી બીએ છે, પણ તેથી તો ઊલટું તેમનું આરોગ્ય વધારે બગડે છે. દરેક માણસે બનતાં સુધી પોતાના ઘરનાં બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખવાં જોઈએ. કોઈ કહેશે, કે રાતની ઠંડી હવા અમારાથી ખમી શકાતી નથી! પણ તેનું કારણ એજ છે, કે તેવી ટેવ પડેલી હોતી નથી. જે નદીનો માર્ગ જાણી જોઈને બદલવામાં આવ્યો હોય તેને પછી અસલ માર્ગે લઇ જવામાં જેમ ખાસ શ્રમ લેવો પડતો નથી, તેમ જાણી જોઈને બદલેલી આદતોને કુદરતી સ્વરૂપમાં લાવતાં કાંઈ ખાસ તકલીફ પડતી વથી. એકજ મહિના સુધી ખુલ્લે બારીબારણે સૂવા બેસવાની ટેવ પાડયા પછી બંધ બારણે સૂવાનું પણ ઘણું મુશ્કેલ લાગશે. શિયાળામાં ઠંડા પવનના સખત ઝપાટાઓથી

બચવા એ,' ત્રણ કે પછી ગમે તો ચાર કામળા ઓઢવા સારા; પણ બંધ બારીબારણે, ગોંધાયલી, ગંદી હવામાં સૂવું જરા યે સારૂં નથી. બારીબારણાં બંધ કરવાનો ઉદ્દેશ શરદીથી બચવાનો હોય તો તેમ કરવાને બદલે વધારે કામળાનો ઉપયોગ કરવો. હા, ગંદી કે ઝેરી હવાને કારણે બારીબારણાં બંધ કરતા હો તો તે જુદી વાત છે. આરોગ્ય સુધારવા અને જાળવવા સ્વચ્છ હવાની અવશ્ય જરૂર છે, પછી ભલે તે ગમે તેટલી ઠંડી હોય તો યે હરકત નહિ. કડકડતી ઠંડીમાં બારીઓ પૂરેપૂરી ખુલ્લી ન રખાય તો અરધી અરધી પણ જરૂર ખુલ્લી રાખવી. કારણ કે ઘણી સખત ઠંડીથી સર્વ જાતના દોષિત જંતુઓનો નાશ થાય છે.

ખુલ્લી હવામાં રહેવાની ટેવ પાડવાથી રોગ લાગુ પડતા નથી. બંધ ગંદી હવામાં તો જરા યે રહેવું નહિ. કેપ્ટન કૂક જ્યારે દક્ષિણ ધ્રુવની સફરે ગયેલા. ત્યાંના એક ટાપુ આગળ તેમણે આગબોટ લાંગરી. ત્યાંના કેટલાક જંગલી લોક તે પર આવીને તેના બંધ ઓરડાઓમાં રહેવા લાગ્યા. પણ થોડાજ વખતમાં તેમને ઉધરસ ઊપડી. કેટલાકને છાતીમાં દુઃખાવો થવા માંડયો, ને કેટલાકને તો તાવ પણ ચડયો. જન્મથી રાત દહાડો ખુલ્લી હવામાં રહેવાને ટેવાયલા હોવાથી થોડાક સમય પણ બંધિયારથી તેઓ બચી ન શકયા!

૩૮: વ્યાયામ

હવે આરોગ્ય સંબંધી છેલ્લો સિદ્ધાંત તપાસીને વિષય બંધ કરીએ. આરોગ્ય માટે અપવાસ, જળ, વાયુ સાથે કસરતની પણ ઘણી જરૂર છે. કસરતની ઉપયોગિતા સર્વમાન્ય છે, અને અત્યાર સુધી તેને માટે કશો વાદ-વિવાદ કે વિરોધ ઊભો થયો નથી. હજારો વર્ષથી મનુષ્ય જાતિને કસરતના ફાયદા માલૂમ છે, અને તેની ઉપયોગિતાનું હંમેશાં સમર્થનજ થતું જાય છે. એક પ્રસિદ્ધ ડાકટરનો એવો મત છે કે "હું જયારે શારીરિક શ્રમ વડે મળતા લાભનો વિચાર કરૂં છું, ત્યારે મને એમ લાગે છે, કે દરેક જણ કસરત કરે તો આજકાલના કેટલાક ફેશનિયા રોગોનો આપોઆપ નાશ થઇ જાય. દવાઓથી રોગ દૂર કરવા કરતાં શારીરિક બંધારણ મજબૂત બનાવી નીરોગી રહેવું વધારે ઉત્તમ અને સરલ ગણાય. લીમડા વગેરેનાં કડવાં ફળ અને પાન પીસીને પીવા કરતાં તે ઝાડો પર ચડીને, લાકડાં કાપવાં વધારે

ઉપયોગી અને આરોગ્યદાયક" છે. ઇંગ્લેંડના પ્રસિદ્ધ વડા પ્રધાન મિ. **ગ્લેડસ્ટન** કહે છે, કે ભુખ વધારવા માટે દવાઓ કરતાં કુહાડી અને દોરડું લઇ જંગલમાંજ લાકડાં કાપવા જવાનું વધારે ઉપયોગી અને શ્રેષ્ઠ છે.

માણસના શરીરને વીજળીથી ચાલતા અને શઢવાળા વહાણુ સાથે સરખાવી શકાય. જ્યારે પવન ન હોય ત્યારે એ વહાણુ વીજળીની મદદથી ચાલશે અને પવન હોય ત્યારે તે પોતાના શઢ વડે પાણી કાપશે; તેજ પ્રમાણે સાધારણ સ્થિતિમાં આપણું શરીર પોતાની અંદર રહેલી શક્તિઓ વડે કામ કર્યું જશે, પણ જ્યારે તેને સ્વચ્છ વાયુ અને વ્યાયામની સહાયતા મળશે ત્યારે તે વધારે સારૂં કામ કરશે. એટલુંજ નહિ, પણ જ્યારે શારીરિક ઈન્જીન બગડશે, ત્યારે વ્યાયામ રૂપી શઢ તેને રસ્તો કાપવામાં જરૂર મદદરૂપ થશે; અને તેથી તેની ગતિમાં ફેર પડશે નહિ.

કસરત માટે દંડ, બેઠક, મુગદળ વગેરે શાસ્ત્રીય વ્યાયામનીજ ખાસ જરૂર નથી હોતી. કોઇ પણ જાતના શારીરિક શ્રમને કસરત કહેવાય. દોડવાથી કે પહાડો પર ચડવાથી પદ્ધતિસર વ્યાયામ કરતાં પણ વિશેષ ફાયદો થાય છે; અને તેથી કલેજાં અને ફેફસાંના રોગની ફરિયાદ રહેતી નથી. થોડા વખત માટે ભલે અફીણુના સત્વની ગોળીઓથી ઉજાગરાની ફરિયાદ દબાવી શકાય, પણ અંતે તેનું પરિણામ ઘાતક નીવડશે. તેને બદલે ખુલ્લાં ખેતરોમાં ખૂબ ફરવાથી કે દોડવાથી ઉજાગરાની

ફરિયાદ નાબૂદ થશે; એટલુંજ નહિ, પણ બીજો કોઇ રોગ શરીરમાં આવી પણ શકશે નહિ. ઘણું ખરૂં રોગોની ભયંકરતાનું કારણ શારીરિક નબળાઇ જ હોય છે; અને એ નબળાઇ નષ્ટ કરવાનો સર્વોત્તમ ઉપાય વ્યાયામ જ છે.

ડા. હોફલેંડનો મત છે, કે માણસો દિવસે દિવસે રોગી અને દુર્બળ બને છે તેનું મુખ્ય કારણ એ છે, કે માણસ ઘરમાં કે ઓફિસમાં ગોંધાઇ રહે છે અને રાંધેલા ખોરાક ખાય છે. માણસે પોતાની શારીરિક સ્થિતિ સુધારવી હોય તો પ્રાચીન કાળમાં રહેતા તેવી રીતે પાછું કુદરતી નિયમોનું પાલન કરવા માંડવું જોઇએ. નીરોગી અને બળવાન રહેવા સારૂ બને તો શહેર બહાર રહે, નહિ તો ઓછામાં ઓછું ખેતરોમાં ફરેહરે કે દોડે અને સદા સાદું ભોજન કરે. ડા. મેકફેડન કહે છે કે માણસનું શારીરિક અથવા નૈતિક બંધારણ ઘરની ચાર દીવાલમાં પૂરાઇ રહેવાના અને હરહંમેશ શારીરિક મહેનત વગરના આધુનિક વિનાશકારક સંસ્કૃતિભર્યાં જીવનને કોઇ પણ રીતે બંધબેસતું આવતું નથી. ડાર્વિન સાહેબનો સિદ્ધાંત જે ઘણેખરે અંશે સાચો હોવા ઉપરાંત દુનિયામાં લગભગ સર્વમાન્ય જેવો છે તે માન્ય રાખીએ તો આ બંને વિદ્વાનોના મતને વધારે પુષ્ટિ મળે છે; કારણ કે માણસના મિત્રો વાંદરા, ગોરીલા, ચીંપાનઝી સૌ એક ઝાડથી બીજે ઝાડ કૂદે છે, ને સદા જંગલેજંગલ રખડયા કરે છે. આ ઉદાહરણ કહેવાની મતલબ એવી નથી, કે માણસ પણ પોતાનાં કળાકૌશલ્ય તજીને તેઓના

જેવો બની જાય. કહેવાની મતલબ એટલીજ, કે માણુસ નકામો અને સુસ્ત રહેવા માટે સરજાયો નથી. તે તો હંમેશ ચંચળ, ચપળ, સ્ફુર્તિવાળો રહેવાને સરજાયો છે.

માણુસ તદ્દન જાનવર જેવી જંગલી દશામાંથી અનેક પરિવર્તન પામીને હાલની સ્થિતિએ આવ્યો છે, એ વાત દુનિયાના ઇતિહાસ અને પ્રગતિના સિદ્ધાંતોથી બરાબર વાકેફ થયેલા લોકોને સાબીત કરી બતાવવાની જરૂર નથી. તેની સંસ્કૃતિ અને દેશાભિમાનની સાથે અસ્વસ્થતા અને દુર્ગુણો વગેરે પણ સરખા પ્રમાણમાં વધ્યેજ જાય છે; અને સમાજનું પરિવર્તન થઇને તે પ્રાચીન સ્થિતિએ પહોંચે એ વાત કોઇને ગમે પણ નહિ અને તેમ થવું પણ અશકય; છતાં, શારીરિક કલ્યાણને માટે તે પોતાની પ્રાચીન જીવનપ્રણાલિનો સર્વાંશે તો ત્યાગ ન જ કરે એ જરૂરનું છે. જે માણુસોના પૂર્વજો ખાંધ પર ભારે બોજો ઉપાડી એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે પગપાળા જતા તે માણુસ આજે થોડુંક ચાલવામાં પણ નાનમ સમજે છે. આજકાલ મકાનો એવાં બંધાય છે, કે વાહન સીડીની લગોલગ આવી શકે એટલે ગાડીમાં બેસવા માટે પણ જરાયે ચાલવાની તકલીફ લેવી ન પડે. આવી નાજુકાઇનું ફળ પણ તુરતજ મળે છે. આમ એશ-આરામમાં રહેનારના શરીરમાં બેચાર જાતના રોગ પેદા થાય છે. વધારે ચાલવાથી વર્ષે દિવસે ચાર જોડી જોડાનું ખર્ચ ભલે વધે, પણ ડાકટરની ફ્રી અને દવા કરતાં તે સરવાળે સસ્તું પડે. ખૂબ ચાલવાના ફાયદા બેજ દિવસમાં માલૂમ

પડે છે. એક દિવસ ઘરમાં બેસી રહેવું; બીજે દિવસે ખૂબ ચાલવું એટલે ખબર પડશે, કે પહેલા દિવસનું ભોજન છાતી એજ રહેલું હશે ને રાત્રે નિરાંતે ઊંઘ પણ નહિ આવી હોય; જ્યારે બીજે દિવસે ખાધેલું સહેલાઇથી પચી જશે અને રાત્રે ખૂબ ગાઢ નિદ્રા આવશે.

માણસનું શારીરિક બંધારણ એવું અદ્ભુત છે, કે એના જે અંગથી કામ ન લેવામાં આવે તે અંગ ધીમે ધીમે દુર્બળ બને અને છેવટે તેનો નાશ થઇ જશે. હાથપગ પાસે કામ કરાવાય નહિ તો તે સૂકાઇ જશે. ઘણા પોચા અને નાજુક ખોરાકથી દાંત સડીને પડી જાય છે. હંમેશાં ટોપીઓ, સાફાનો ઉપયોગ કરી વાળની જરૂર ઓછી કરવા માંડીશું તો વાળ પણ મસ્તક પર ભારરૂપ બની રહેવા કરતાં ખરી જવાનું વધારે પસંદ કરશે. ફેફસાંની પણ એજ દશા સમજવી. આપણે એને ઘટતું અને સતત કામ નહિ સોંપીએ તો ફેફસાં પણ જરૂર રોગી બનશે. ફેફસાંને ઘટતું ઉત્તમ કામ સોંપવાનો સૌથી સરસ ઉપાય વ્યાયામજ છે. જે માણસ હરહંમેશ કોઇ ને કોઇ પ્રકારની કસરત કરતો હશે, તે કસરત ન કરનારના કરતાં ઘણે અંશે વધારે નીરોગી અને મજબૂત રહેશે. ધારો કે બે બહેનોનાં લગ્ન થયાં. એકનું કોઇ ગામના સાધારણ ખેડૂત જોડે અને બીજીનું કોઇ શહેરી શ્રીમંતની જોડે થયું. શરીરને કામ સોંપવાથી થતા ફાયદા તરત સાબીત થશે. ખેડૂતની સ્ત્રીને કૂવેથી પાણી ભરવું, ઘંટીએ દળવું, ગાય ભેંસોની ચાકરી

કરવી, વગેરે અનેક કામો જાતે કરવાં પડે છે. શહેરી શ્રીમંતની સ્ત્રીની સ્થિતિ જોઇએ. તે તો દિવસનો ઘણો ખરો ભાગ આરામ ખુરસીમાં પડી પડી "સ્ત્રી શક્તિ" "ગાંડીવ" કે "કુમાર"નાં પાનાં ઉથલાવશે, અગર ઘડીભર કંઈક ભરતગૂંથણ કરશે, અને ઘરના નોકરો પર હુકમ ચલાવશે. કેટલાંક વર્ષ પછી પ્રસંગોપાત બંને બહેનો ભેગી મળે ત્યારે તેમની સરખામણી કરતાં માલૂમ પડશે, કે ગામડાની ગોરી તન્દુરસ્ત હશે, તેમજ બે ત્રણ હૃષ્ટપુષ્ટ બાળકોની માતા બની હશે; પણ શહેરની સુંદરી દુબળી, પાતળી, ફિક્કી અને મોટે ભાગે પ્રદર રોગથી પીડાતી હશે. અનુભવે સિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે, કે કૂવેથી પાણી ખેંચનાર અને ઘંટી પીસનાર સ્ત્રીઓને પ્રદર કે બીજા એવા રોગો થતા નથી. પરંતુ જે સ્ત્રીઓ ભણીગણીને પછી ડાકટર, બેરિસ્ટર, કલાર્ક, વગેરે હોદ્દાઓ ભોગવે છે, તેમને આવી જાતના રોગો બહુ થાય છે. તેથી આંધળાની માફક કોઇ દેશનું અનુકરણ કરતાં પહેલાં ત્યાંની પ્રથાના ગુણદોષની બરાબર તુલના કરવી જોઇએ. ભુલાવામાં પડી આપણી ઉત્તમ પ્રથાને તિલાંજલિ આપવી ન જોઇએ. નહિ તો પછીથી પસ્તાવાનું થશે.

આજકાલની સંસ્કૃતિ શરીરને ઝાઝું કામ સોંપવામાં નાનમ સમજે છે. સર્વ કામો સહેલાઇથી કરવા માટે યાંત્રિક કળની જરૂર મનાવે છે. હવે ઘણાક શહેરીઓને પોતાના પગને તો ખાસ્સું કામ આપવું પડે છે, પણ

હાથને કામ આપવાની વધુ જરૂર પડતી નથી. માટે દરેક માણસે પોતાના રોજિંદા કામકાજમાં જે અવયવને ઓછું કામ મળતું હોય તેને કસરત દ્વારા પૂરેપૂરૂં કામ આપવું. ફક્ત મઝા અને આરોગ્યને ખાતર લુહારી કે સુથારી કામ શીખીને નવરાશની વેળાએ ઘરમાં એકાદ બે ઉપયોગની વસ્તુઓ બનાવાય તો તેમાં જરા યે શરમાવા જેવું નથી. જંગલમાં જઇને લાકડાં કાપવામાં પણ કાંઈ શરમ નથી. શરમ કદાચ લાકડાંનો ભારો માથે કે ખભે મૂકીને ઘેર લાવતાં લાગે ખરી. ગોળીઓ ગળવા કરતાં અને દવા પીવા કરતાં દંડ પીલવા, બેઠક કરવી કે મગદળ ફેરવવા વધારે સારા છે દવાખાનું બંધાવવામાં ઘણા પૈસા ખર્ચવા કરતાં થોડી રકમમાં અનેક અખાડા ઊભા કરવા અતિ ઉત્તમ છે. રોગનું મૂળજ નષ્ટ થાય અને તેને વધવાની તકજ ન મળે એવા પ્રયત્ન કરવા જોઇએ. મૂળ રહેવા દઈને ઝાડ કાપવું એમાં કશો અર્થ નથી. કારણ, કે તે રહેલા મૂળમાં ફણગો ફૂટી ફરી નવું ઝાડ ઊગવા માંડશે અને તેનાં બી ચોમેર ખરી પડતા બીજાં નવાં ઝાડ ઊગી નીકળશે. શરીર રૂપી ભૂમિ ઉપર રોગરૂપી વૃક્ષને ઊગવાજ ન દેવું. તેનો જડમૂળથી નાશજ કરવો. એમાજ આપણું, આપણી જાતનું, આપણા દેશનું અને આખી સૃષ્ટિનું કલ્યાણ સમાયલું છે.

પરિશિષ્ટો

અપવાસના અનુભવોનું પરિણામ

અમેરિકાના બોસ્ટન શહેરના દાનવીર ધનકુબેર શ્રી. કાર્નેગીએ "કાર્નેગી ઇન્સ્ટીટયુટ: ન્યૂટ્રીશન લેબોરેટરિઝ" (આરોગ્ય પ્રયોગશાળા) નામે એક સંસ્થા સ્થાપી છે. તેના એક પ્રોફેસર ડા. ફ્રાન્સીસ ગાનો બેનેડિક્ટે બે મહત્વપૂર્ણ ગ્રંથ લખ્યા છે. (A Study of Prolonged Fasting અને The Influence of Inanition on Metabolism) આ બે પુસ્તકોમાં અપવાસ સંબંધી અનુભવોનાં પરિણામ આપ્યાં છે. તેનો સારાંશ તપાસીએ—

અપવાસના પહેલા અઠવાડિયામાં શરીરની ગરમી નોર્મલ (સાધારણ) કે તેની લગભગ રહેતી. કોઈક વાર તે વધતી ને કોઈ વેળા ઘટતી. પરંતુ તે પછી ગરમી ચોક્કસ રૂપે ઘટતી તે અપવાસના અંત સુધી કાયમ રહી. નાડીની ગતિ લગભગ સામાન્ય રહી. કેટલાક કેસોમાં કોઈ વાર વધારે ને કોઈ વાર ઓછી પણ રહેતી. શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ એક સરખી સ્થિર રહી. પરિણામ એ

નીકળ્યું કે નાડી કરતાં શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ અપવાસને વખતે વધારે સ્થિર રહે છે.

સેનેટર મૂલરે બ્રિન્થોપ અને સેટ્ટી નામના બે દરદીઓનાં લોહીની તપાસ કરી. તેમાં જણાયું, કે લોહીનાં લાલ કણોમાં વધારો થયો હતો. ત્યાર પછીની તપાસનાં પરિણામો ડા. ટોઝૂકે એવી મતલબનાં બહાર પાડ્યાં કે (૧) અપવાસ સમયે પ્રથમ લાલ કણ ઓછા થાય છે, પછીથી વધવા માંડે છે. (૨) લોહીના સફેદ કણની સંખ્યા ઓછી થાય છે. (૩) એકકેન્દ્રીય કણ (મોનોન્યુકિલયર) ઘટે છે. (૪) અનેકકેન્દ્રીય કણોની સંખ્યા વધે છે; (૫) લોહીમાંના ખાર કમી થાય છે.

ત્યાર પછી શક્તિની તપાસ કરવામાં ડાયનોમીટર યાને શક્તિમાપક યંત્રની સહાયતા લીધી. ડા. બેનેડિકટે ડા. લેવાનજીન ઉપર અને ડા. ટ્યુસિયાનીએ સક્કી પર એની અજમાયશ કરી. અપવાસને ૨૧મે દિવસે ઉપલાં યંત્ર વડે સક્કીની પરીક્ષા કરતા તેની મુઠ્ઠીની શકિત પ્રથમ દિવસો કરતાં વધારે માલૂમ પડી, પણ ૨૦થી ૩૦મા દિવસ સુધીમાં તે કમતી થવા લાગી. તેના પર ટીકા કરતાં ડા. ટ્યુસિયાની લખે છે, કે શરૂઆતમાં સક્કીની તાકાત વધવાનું કારણ એ હતું કે તે બાબતમાં તેને સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હતો. તે ધારતો હતો, કે અપવાસમાં મારી શકિત વધશે. કમજોર ઇચ્છાશકિતવાળાઓની બાબતમાં શ્રદ્ધાની ખામીને લીધે ઊલટું પરિણામ આવે છે. પણ એટલી વાત ચોકસ છે, કે જેટલી ધારવામાં આવે છે તેટલી બધી શકિત

અપવાસ દરમ્યાન ઘટતી નથી. થાક વિષે તપાસ કરતાં જણાયું, કે ૨૯ દિવસે **સકીને** સાધારણ લોકોના જેટલોજ થાક લાગ્યો હતો.

મેરલાટીએ ૫૦ અપવાસ કર્યા. અપવાસકાળમાં તેને ઘણી બેચેની અને મુશ્કેલી જણાઇ અને કાંઇ શરદી જેવું પણ લાગ્યું. **જેક્સને** ૩૧ અપવાસ કર્યા. તેને પણ બેચેની રહી અને ૧૯મે દિવસે સંધિવાની કાંઇક અસર જણાઇ. પરંતુ ઘણાખરા દરદીઓમાં અપવાસ કરતી વખતે કોઇ પણ પ્રકારની સ્પષ્ટ બેચેની દેખાતી ન હતી. બધા આનંદી માલૂમ પડતા હતા.

સ્ટોકહોમની એક સરકારી રસાયન શાળામાં એક માણસ પર અપવાસના પ્રયોગ અજમાવેલા. પહેલા ૬ દિવસોમાં તેની બધી તકલીફ દૂર થઈ ગઈ અને છઠ્ઠે દિવસે તેનામાં સ્ફુર્તિ અને તાકાત જણાયાં. પણ એના જ્ઞાનતંતુઓ પર એવી કંઇક અસર થઇ, કે બીછાના પરથી તે ઊઠતો ત્યારે તેની આંખો આગળ કાળાં ધાબાં જણાવા લાગ્યાં. તેનું કારણ અશક્તિ નહતું એ વાત નક્કી.

ડા. બેનેડિક્ટે આ ઉપરથી એવો નિર્ણય કાઢ્યો, કે અપવાસને કારણે, ખાસ કરીને આરંભમાં કોઇ પણ જાતની નબળાઈ લાગતી નથી; અને જે થોડી ઘણી કમજોરી જણાય છે તે ખાસ અપવાસને લીધેજ હોય છે એવું ધારવાની જરૂર નથી.

ડા. બેનેડિક્ટના કથન પ્રમાણે અપવાસની સૌથી પહેલી અસર ઝાડાની નિયમિતતા ઉપર થાય છે. આંત-

રડાંમાં ઘણો વખત પડી રહેવાથી ઝાડો સખત સૂકો બની બંધાઇ જાય છે; તેથી બેચેની લાગે છે. તે દૂર કરવામાં ઘણી મુશ્કેલી નડે છે. કેટલીક વાર ઘણીજ તકલીફ પડે છે, અને કવચિત્ લોહી પણ નીકળે છે. અપવાસ સમયે મળ દૂર કરવા માટે એનીમાનો (બસ્તીનો) ઉપયોગ સર્વ-સામાન્ય છે. સકીના ૩૦ દિવસના અપવાસ વખતે તેનો ઉપયોગ કરેલો. અપવાસને પહેલે દિવસે ઝાડો નિયમ પ્રમાણે થયો. પછી તો ઝાડો રોકાઇ ગયો અને કુદરતી દસ્ત થવાનું અશકય થઇ પડયું.

શરીરની ગરમી ઉપર પણ અપવાસની વિચિત્ર અસર થાય છે. ડા. રેબલગ્લિટી લખે છે, કે "એક માણસને સાત વરસથી ઊલટીનો રોગ હતો ને તેથી તે ઘણો દુબળો પડી ગયો હતો. તેના શરીરની ગરમી ૯૬° રહેતી હતી. મેં તેને ૩૫ અપવાસ કરવાની સલાહ આપી. અપવાસકાળમાં તેની ગરમી ઓછી રહેવા લાગી; પરંતુ છેવટના વખતમાં તે ૯૮.૪ જેટલી રહેતી હતી.

ઉપલા સિદ્ધાંતથી, શરીરની ગરમીનો આધાર ખોરાક પર જ રહે છે એમ કહેવું ખોટું ઠરે છે; એથી તો એમ સાબીત થાય છે, કે શરીર પોતાની ગરમીને માટે ખોરાકની દહનક્રિયા પર આધાર રાખતું નથી.

જીભની સ્થિતિ માણસના આરોગ્યના દર્પણરૂપ મનાય છે. જીભ બરાબર સાફ હોય તો બધું બરાબર સાફ છે એમ માનવામાં આવે છે; તેની ઉપર થર જામ્યો હોય તો તે માણસ થોડી ઘણી પણ બીમારી

ભોગવતો હોવો જોઇએ એમ કહી શકાય. પણ અપવાસ દરમ્યાન એ વાત ખોટી ઠરે છે. કારણ કે કેટલીક વાર કોઈ માણસની જીભ પર થર હોવા છતાં થર વિનાના માણસ કરતાં તે વધારે સારી તન્દુરસ્તી ભોગવતો માલૂમ પડે છે.

પહેલાં જીભ સાફ રહેતી હોય, તો યે અપવાસના આરંભકાળમાં તેના પર થર બાઝે છે; અને તે આખર સુધી વધતોજ જાય છે. તેથી અપવાસ પહેલાં દરદીની જે હાલત હોય તેના કરતાં અપવાસકાળમાં બગડી છે, એમ ન માનવું. જીભ પર એવા થર બાઝવાનું કારણ એ છે, કે મળ કાઢી નાખવાને સારૂ કુદરત દરેક યોગ્ય માર્ગ લે છે, તેથી શરીરનાં બારીક પડદાર અંગો, મોં, નાક, કાન અને આંખોમાં મેલનાં પડ થાય છે. તેમાં જીભ તો અન્નનળીનું એક ખાસ અંગજ છે. તેથી કુદરત તેની મારફત ખાસ કામ લે છે. અપવાસની જરૂર નથી હોતી અને તે પૂરા થાય છે, ત્યારે જીભ પાછી આપોઆપ સાફ થઈ જાય છે; છતાં એ નિયમમાં કોઇ કોઇ વાર ફેરફાર પણ થાય ખરો. અપવાસ ચાલુ રાખવા માટે માત્ર એના ઉપર આધાર ન રાખવો. જીભ સાફ ન થાય ત્યાં સુધી કશુંજ ખાવું નહિ એવી જૂઠી હઠને પરિણામે કેટલાક દરદીઓ મરી પણ ગયા છે.

અપવાસથી શ્વાસોચ્છ્વાસની વાસમાં પણ ફરક પડે છે. અપવાસ શરૂ કર્યા પછી કેટલાક દિવસે અમુક વિચિત્ર પ્રકારની વાસ મારે છે, તો કોઇ વેળા કાંઈ

જુદીજ જાતની વાસ નીકળે છે. આ બંને પ્રકારની વાસ એક થવાથી કલોરાફોર્મના જેવી મીઠી ગંધ માલૂમ પડે છે. સાધારણ રીતે અપવાસના છેવટના ભાગમાં આ ગંધ બદલાવા માંડે છે ને પાછી મોંમાંથી પહેલાંના જેવીજ વાસ નીકળે છે.

વળી અનેક લોકો પર અખતરા કરતાં એવું પરિણામ નીકળ્યું છે, કે અપવાસ સમયે દરરોજ આશરે અચ્છેર પોણો શેર વજન ઘટે છે. શરૂઆતમાં કાંઇક વધારે ઘટે છે, અને છેવટે ઘટવાનું પ્રમાણ ઓછું થાય છે. ચરબીવાળા માણસોનું વજન બહુ જલદી ઘટવા માંડે છે અને દુબળા પાતળા માણસનું ઓછું ઘટે છે. કેટલાક દાખલાઓમાં અપવાસીઓનું વજન ઘટયું ન હતું, તો કેટલાકમાં ઊલટું વધ્યું હતું. આવી અનેક અજબ ઘટનાઓનું વર્ણન ડા. ટ્રોલે પોતાના અપવાસ સંબંધી મહાન ગ્રંથમાં કર્યું છે. તેઓ કહે છે, કે વજન વધવાનું કારણ એ છે, કે માણસના શરીરનાં તંતુ ઘણાં ઠસોઠસ ભરેલાં હોય છે, ત્યારે અપવાસ વખતે તેની વચલી જગ્યા, વાદળી (spon ge)નાં છિદ્રો માફક ખુલી જાય છે. અને વાદળીમાં પાણી ભરાઇ રહે છે, તેમ અપવાસકાળમાં પીવામાં આવતું પાણી તે તંતુજાળની ખુલ્લી જગ્યાઓમાં ભરાઈ રહે છે, અને તેથી વજન વધે છે. આ પ્રયોગથી ડા. ટ્રોલ પર એટલી બધી અસર થઇ કે તેમણે માણસના કુદરતી મૃત્યુની વ્યાખ્યા પણ ઠરાવી દીધી. તેઓ કહે છે, કે

જ્યારે શરીરમાંનાં હલકાં પાતળાં દ્રવ્યો કરતાં ભારે ને વજનદાર દ્રવ્યો ઘણાં વધી જતાં જીવનક્રિયાજ અસંભવિત બને છે, ત્યારે કુદરતી મોત નીપજે છે. આ ઉપરથી અનુમાન કાઢી શકાય, કે હલકાપણું અને લચીલાપણું એ બંને જીવનને માટે મહત્વનાં છે અને એવી અવસ્થા લાવવા માટે અપવાસ સર્વોત્તમ ઉપાય છે.

ખોરાક લેવો બંધ કરવાથી પેટની અંદરની દીવાલો એક બીજા તરફ ઝૂલવા માંડે છે અને છેવટે અરસપરસ મળી જાય છે. ફરીથી ખોરાક લેવામાં નથી આવતો ત્યાં સુધી આ દશા રહે છે. અપવાસ પછી ઘણા દિવસ મળ નીકળે છે તેનું કારણ આ જ છે. જેમજેમ અપવાસ વધતા જાય છે, તેમતેમ બહાર નીકળી જાય છે.

બીજી એક મહત્વની વાત એ છે, કે અપવાસ સમયે પાચક રસ નીકળવો બંધ થઈ જાય છે. આ પ્રયોગથી સાધારણ અવસ્થામાં એવું પરિણામ નીકળે છે, કે શરીરને જરૂર પડતા ખોરાકને જીરવવા પૂરતો જ રસ પેદા થાય છે. જ્યારે શરીરને ખોરાકની જરૂર નથી હોતી, ત્યારે ગમે તેટલું ખાવામાં આવે તો પણ પાચક રસ બીલકુલ પેદા થતો નથી. અપવાસકાળમાં શરીરને ખોરાકની જરૂર ન હોવાથી પાચક રસ નથી નીકળતો અને તેથી એ પાચકરસની ખટાશ પેટની દીવાલોનેજ ઓગાળી નાખી પચાવી દેશે એવી ધાસ્તી રાખવાની જરૂર નથી. રોગ મટયા પછી માણસને ખોરાકની જરૂર પડે છે ત્યારે પાચક રસ નીકળવા માંડે છે. તે વખતે ન ખાવું

એ તો એક જાતની આત્મહત્યાજ કહેવાય.

અપવાસની સૌથી વહેલી અસર પેટ પર થાય છે, અને પછીથી ફેફસાં પર થાય છે. અપવાસથી શ્વાસોચ્છ્વાસની બધી ખામીઓ દૂર થઇ જાય છે; અવાજ સાફ થઇને ખુલે છે; ફેફસાંનું કામ લોહી સાફ કરવાનું છે એટલે લોહી પર પણ અપવાસની અસર તુરત થાય છે, અને આખા શરીરની સ્થિતિ સુધરવા માંડે છે.

ત્યાર પછી કલેજા અને મૂત્રાશય પર અપવાસની અસર થાય છે. પહેલા ત્રણ કે ચાર દિવસ તો પહેલાંનાં બાકી રહેલાં કામો પૂરાં કરવાનાં હોય છે, તેથી કાંઇ ખાસ અસર માલૂમ પડતી નથી. પણ ત્યાર પછી તુરત હાલત સુધરવા માંડે છે.

ચોથી અસર હૃદય પર થાય છે. જાતજાતનાં વિષ અને માદક પદાર્થો એકઠા થવાથી જે વધારાનો બોજો હૃદય પર પડે છે તે કમી થાય છે; આ જ કારણથી હૃદયના દરદીઓને અપવાસથી અવશ્ય ફાયદો થાય છે.

પાંચમી અસર આંતરડાં પર થાય છે. પેઢુ નાનું બને છે. અને એનીમાની મદદથી ધીમે ધીમે આંતરડાં સાફ થવા માંડે છે. આંતરડાંની દીવાલો પણ સાફ અને સ્વચ્છ બને છે.

છઠ્ઠી અસર એ થાય છે, કે શરીરની ગ્રન્થિઓના સ્રાવ (ઝરવાની ક્રિયા)માં ફરક પડે છે, અને કેટલીક વાર એકને બદલે બીજીજ જાતનો સ્રાવ થાય છે. લાલા ગ્રન્થિઓનો સ્વાદ જ બદલાઇ જાય છે. પણ અપવાસ

છૂટતાં તે નાબૂદ થાય છે.

સાતમી અસર એ થાય છે, કે સ્પર્શ, શ્રવણ અને ચક્ષુ ઇન્દ્રિયો ઘણી સતેજ બની જાય છે અને તેથી વર્ષો થયાં ઇન્દ્રિયોનો પૂરો ઉપયોગ નહિ કરી શકતા ઘણાય રોગીઓ અપવાસ પછી તેનો સારી રીતે ઉપયોગ કરી શકે છે. કેટલાક બહેરા માણસ સાંભળતા થાય છે તેનું કારણ એ છે, કે અવાજનળી (Eustachian tube) માં લોહીનું દબાણ ઓછું થઇ કાનના પડદા (Drums) ની બંને બાજુનું દબાણ બરોબર થાય છે, અને તે નળીઓમાં ભરાઈ રહેલો નકામો વાયુ નીકળી જાય છે.

અપવાસની આઠમી અસર લોહી પર થાય છે. તેથી લોહી વધારે પાતળું બને છે અને નહિ ગ્રહણ થયેલા પોષક પદાર્થ તેમજ મળ એકથી બીજી જગાએ ઓગાળીને તુરતજ શરીરની બહાર કાઢી નાખવામાં આવે છે. અપવાસથી લોહીના લાલ કણોમાં પણ વધારો થાય છે.

અપવાસની નવમી અસર નાડીઓ પર થાય છે. ઘણી ચિંતા અને વિચારથી માથાના અણુઓમાં જે ઝેર પેદા થાય છે તે અપવાસથી તુરત દૂર થાય છે અને વિચાર કરવાની શકિત અને દૃષ્ટિ વધે છે. મોટા મોટા વિચારકોમાં અતિશય વિચાર કરવાથી જે એક પ્રકારનો અંતરાય પડતો જોવામાં આવે છે તે પણ દૂર થાય છે. પ્રાચીન કાળના મહાન આધ્યાત્મિક પુરૂષો એટલા જ કારણે અપવાસનો પ્રયોગ કરતા હશે એમ કહેવાને કાંઇ હરકત નથી.

કયા રોગોમાં અપવાસથી લાભ થાય છે અને કયામાં નહિ?

રોગ બે જાતના હોય છે. એક આંગિક એટલે કે અવયવોના (Organic) અને બીજા તેમની ક્રિયાઓને લગતા (Functional). પહેલા પ્રકારના અવયવો કે ઇન્દ્રીય-વિષયક રોગો (Organic) શરીરના કોઈ અંગ તૂટવાથી, સડવાથી, અગર તેની બનાવટ સંબંધી કાંઇ બગાડના કારણથી થાય છે. બીજા પ્રકારના પ્રક્રિયાત્મક (Functional) રોગ કોઇ અંગે બરાબર કાર્ય ન કરવાથી થાય છે, પણ ખુદ તે અંગમાં કશો ફેર હોતો નથી.

અપવાસથી ગંભીર ઇજા પામેલા અવયવના દોષ કદી દૂર થઈ શકે નહિ. જેમ કે અપવાસથી તૂટેલો પગ સમો નહિ થાય, કે એવાજ પ્રકારનો સોજો, સડો, અગર કોપની ઊણપથી કલેજા, મૂત્રાશય અને ફેફસાંના નષ્ટ થયેલા અંશો ફરીથી નવા બની નહિ શકે. હૃદય રૂપી પંપમાં લોહીના અવર જવરના જે માર્ગ છે તેમાં એક

માર્ગી દરવાજા (Valve) હોય છે. તેનાથી લોહીની એક બાજુની ગતિ રોકી શકાય છે. તે માર્ગ નાના બની જાય તો રસ્તાને બરાબર ઢાંકી શકે નહિ; હવે આ માર્ગની આવી ખામી અપવાસથી કદી મટે નહિ. છતાં આવી જાતના રોગમાં પણ અપવાસથી જેટલી રાહત મળે છે, તેટલી બીજા કોઇ પણ ઉપચારથી મળતી નથી; વળી અપવાસથી મોત જેટલા દિવસ દૂર રાખી શકાશે તેટલું બીજા ઉપાય વડે નહિ રાખી શકાય. આનું કારણ એ છે, કે અપવાસથી લોહી સાફ થાય છે, શરીરનાં ઝેર નીકળી જાય છે અને તૂટેલાં અંગ તથા કોશોની રાખ ઝટપટ બહાર નીકળી જાય છે ઉપરાંત કોઇ કોઈ વાર નષ્ટ થયેલા તંતુજાળને બદલે બીજાં નવાં બનાવી જૂનાંની જગ્યાએ ગોઠવાય છે. આંગિક દોષોથી પેદા થયેલી બીમારીઓ શરૂઆતમાંજ અગર યુવાવસ્થામાં અપવાસથી સંપૂર્ણ સારી કરી શકાય એમ છે.

બીજા પ્રકારના,—ક્રિયાત્મક અથવા અવયવોના આ-ળસુપણાથી ઉત્પન્ન થતા રોગો અપવાસથી અવશ્ય મટે છે. તેમના પર અપવાસની જાદુઇ અસર થાય છે.

શરીરનું સૂકાવું કે દુબળું પડવું ખોરાક ન લેવાના કારણે થાય છે, એવો કાંઇ ખાસ નિયમ નથી. કેટલીક વાર ખોરાક ઘટાડયાથીજ શરીર ખૂબ હૃષ્ટપુષ્ટ બને છે. પરંતુ ક્ષયરોગમાં શરીર ઘણી જલદીથી સૂકાય છે અને પાછું હૃષ્ટપુષ્ટ થતાં ઘણી મુશ્કેલીઓ નડે છે. માટે ક્ષયના દરદીને શરૂઆતમાં એકથી વધારે અપવાસ ન

કરાવવા, અને તે પણ શરીરની અંદરનાં ઝેર કાઢી નાખવા પૂરતોજ. કોઈક વાર ઘણીજ કાળજી અને દેખરેખ નીચે ક્ષયના દરદીને લાંબા અપવાસ કરાવવામાં આવતાં ક્ષય રોગ પણ સદંતર નાશ પામ્યો હતો, છતાં ક્ષય રોગના બધા દરદીઓને અપવાસ કરાવવાની સલાહ ન આપી શકાય.

નાસુરની છેલ્લી સ્થિતિમાં દુઃખને જલદીથી રોકવા માટે અપવાસ વિના બીજા કોઇ ઇલાજથી કાંઇ પણ ફાયદો થતો નથી. પરંતુ આરંભમાં જ અપવાસ કરાય તો નાસુર મટી જાય છે. તે શિવાય, એની પાછલી અવસ્થામાં પણ અપવાસ વિના બીજા કોઇ ઉપાયથી રોગને અટકાવી દરદીની જિંદગીને બને તેટલી અણદર્દ કરી લંબાવી શકાય નહિ.

જન્મખોડ કે શરીરની વૃદ્ધિ સંબંધી બીજા રોગો અપવાસથી સારા નહિ થાય. પરંતુ બચપણમાં ઉપલી ખામીઓની પૂર્તિ અપવાસથી થઇ શકે છે. હૃદયમાંથી લોહી રોકનાર ઢાંકણોની રસ ઝરપવાની ખામી કે હસ્તિમેહ (Aneurism)માં પણ અપવાસથી ગુણ નહિ લાગે. ભયંકર પાંડુ રોગવાળાને પણ લાંબા અપવાસ કરાવવા નહિ.

માથાના પોષક અંશોનો નાશ થવાથી દીવાનાપણું લાગુ પડે છે. તેમાં અપવાસથી ફાયદો નહિ મળે. પણ કોઈ પ્રકારના સખત આઘાત કે મારના પરિણામે માથામાં (Concussion) ચીરો પડયો હોય તો અપવાસથી જરૂર ફાયદો મળે. તે વખતે તેનાં ભયંકર લક્ષણો નષ્ટ થાય, મગજ ઠેકાણે આવી શાંત થાય અને પૂરેપૂરી હોંશિયારી

આવે ત્યાં સુધી અપવાસ ચાલુ રાખવા. માદક પદાર્થોના ઝેરને પરિણામે મગજને જે નુકસાન પહોંચે છે તે પણ અપવાસથી સાજું કરી શકાય. પોષક દ્રવ્યોના કમતી-પણાને લીધે કંપવા (Choria) થાય છે, તેમાં ખોરાકની નહિ પણ પોષક પદાર્થોની જરૂર હોય છે. હિસ્ટીરિયા અને માનસિક વાયુ-રોગ (Psycho-Neurosis) અપ-વાસથી મટાડી શકાય છે, પણ તેવા અસંગે લાંબા અપવાસ ન કરાવતાં નાના અપવાસ અને પુષ્ટિકારક ખોરાકથી ફાયદો થાય છે. ઉદાસીનતા (Melancholia) પણ ઉપર પ્રમાણેજ સારી થઈ શકે.

શરીરમાં ઘણાં વિજાતીય દ્રવ્યો ન હોય, તો ગર્ભિણી સ્ત્રીએ અપવાસ કરવા નહિ. તેણે કોઈ પણ ખાસ કારણ શિવાય અપવાસ ન જ કરવા એ બહેતર છે.

અછબડા (Measles), લાલ તાવ (Scarlet Fever) ડિફ્થેરિયા (Diphtheria) (એક જાતનું ગડનું દરદ) ગળાના સોજા, મોટી ખાંસી (Whooping Cough) અને બચ્ચાંને થતા અર્ધાંગવાયુના રોગમાં શરૂઆતથીજ અપવાસની જરૂર હોય છે. ઉપર લખેલી બીમારીઓમાં શરૂઆતમાંજ આંતરડાં ધોઇને અપવાસ કરાવાય તો ગમે તેવી ભયંકર બીમારી પણ મટે. સાથે સાથે શાંતિ-દાયક સ્નાન, સ્વચ્છ હવાનું સેવન અને પાણીનો પણ પૂરેપૂરો ઉપયોગ કરવો. દવા અને ઇન્જેકશન આપનારા વૈદ દાકતરોને તો રોગ પારખ્યા પછી અપવાસની વાત ઝેર જેવી લાગે. પરંતુ રોગને સારો કરવા કરતાં રોગીનેજ

સાંજે કરવો વધારે લાભદાયક છે, એ વાત માન્યા વિના છૂટકો નથી. બચ્ચાના ઝાડા, મસ્તકશૂળ, ઊલટી વગેરે પર અપવાસની તુરત અસર થાય છે. આવા પ્રસંગે અપવાસની સાથે બીજા કુદરતી ઉપાયો પણ લેવા.

લોકો ધારે છે, કે દુબળા શરીરના માણસોને અપવાસથી કશો ફાયદો થાય નહિ. જાડા ચરબીવાળા માણસોનેજ અપવાસથી ફાયદો થાય. પણ એ ખ્યાલ ખોટો છે. એકવાર ૯૮થી ૧૦૦ રતલ વજનના ૫૦૦ માણસોને અપવાસ કરાવવામાં આવેલા; અને તેથી તેઓને પુષ્કળ લાભ થયો હતો.

સ્કર્વી (Scurvy) અને બાળકોને થતા સુકતાન નામે રોગમાં શરીરનાં કેટલાંક તત્વો ઓછાં થઇ જાય છે અને તેની ફરીથી પૂર્તિ થવીજ જોઇએ. ઉપદંશ યાને ગરમી કે ચાંદીના રોગની શરૂઆતમાં અપવાસથી ફાયદો થાય છે. પણ તેની ત્રીજી અવસ્થામાં કરોડ પર અસર થાય છે ત્યારે અપવાસ કરાવવા સારા નથી. કરોડ વાંકી થઇ જવાનો એક દાખલો હાલમાં અપવાસથીજ સારો કરવામાં આવ્યો છે; પરંતુ એ ઉપરથી ખોડીલા અંગવાળા માણસોને આશા ન આપી શકાય, કે અપવાસથી તેમને ફાયદો થશે જ!

કેટલાક લોકો એમ ધારે છે, કે અપવાસથી લોહીમાં ખટાશ વધે છે, પરંતુ એ ધારણા ખોટી છે. ડા. હેગ કહે છે, કે અપવાસથી શરીર પર ક્ષારવાળા ખોરાકના જેવી અસર થાય છે. અપવાસથી લોહી ખટાશને બદલે

ક્ષારવાળું થાય છે અને તે આરોગ્યની એક નિશાની છે.

અપવાસને અંતે કોઇક વાર મૃત્યુ પણ નીપજે છે; પણ તપાસ કરતાં માલૂમ પડે છે, કે અપવાસને લીધે કદાપિ મૃત્યુ થતું નથી; પણ ઊલટું આયુષ્ય વધે છે. મૃત્યુનાં કારણો તો બીજાંજ હોય છે. પણ અપવાસથી અસંભવિત કાર્યો કરવાની ઇચ્છા ન રાખવી. બાકી સાધ્ય રોગ અપવાસથી જરૂર મટેજ, એમાં કશો સંદેહ નથી. જે રોગ અસાધ્ય હોય તે માટે અપવાસને નાહક વગોવવાનું ઉચિત નથી.



અપવાસકાળમાં થતા ઉપદ્રવ

તાવઃ અપવાસની શરૂઆતમાં કદી કદી તાવ આવે છે; પણ તે એટલુંજ બતાવે છે, કે શરીરનાં ઝેરોને બહાર કાઢવાની ક્રિયા ઘણી તીવ્રતાથી થઇ રહી છે. જ્યારે ગરમી બહુ વધી જાય છે ત્યારે તાવ આવ્યો કહેવાય છે. ઘણી વાર ગરમી માલૂમ પડવા છતાં તાપમાનમાં ફરક પડતો નથી. અપવાસની શરૂઆતમાંજ તાવ આવે તો જાણવું, કે આપણી ખોરાકપદ્ધતિ બરાબર ન હતી. અપવાસમાં તાવ આવે જ એવો કાંઇ નિયમ નથી. કોઇક વેળા અકસ્માત એમ થાય છે. તાવ આવે તો પાણી ખૂબ પીવું, અને ઠંડા પાણીમાં વાદળી કે કપડું ભીંજાવી શરીરે ફેરવી, પછી શરીર લૂછી નાખવું. આને વાદળીસ્નાન કહે છે. પછી દરદીને કામળો ઓઢાડી દેવો. આ સ્નાન વખતે પવનનો ઝપાટો શરીર પર ન લાગે તેની ખાસ સંભાળ રાખવી.

અનેક વાર અપવાસકાળમાં નબળાઇ, બેશુદ્ધિ,

નાહિમ્મત, નિરાશા વગેરે જોર દાખવે છે. કમ્મર, પગ, અને જાંઘમાં દરદ થાય છે, બેસતાં અશક્તિ લાગે છે; પરંતુ જેમ જેમ મળ નીકળી જાય છે, તેમ તેમ ઉપલાં લક્ષણો ઓછાં થતાં જાય છે.

ઘણી વાર દવાથી મટાડવામાં આવેલા વરસોના જૂના રોગ ઊભળી આવે છે. પણ ઉપવાસથી રોગનો જડમૂળમાંથી નાશ થાય છે એમજ સમજવું.

કેટલીક વેળા ખુજલી વગેરે ચામડીનાં દરદો ઊભળી આવે છે. તે વખતે સૂર્યના તાપમાં–તડકામાં બેસવાથી શાંતિ મળશે.

આ શિવાયની બીજી પણ કેટલીક નાની મોટી તકલીફ ઉપવાસ સમયે ઊભી થાય છે. કેટલાક ઉપવાસીઓ જાણે કાંઇ થયુંજ ન હોય, તેમ તે પર કશું ધ્યાન પણ નથી આપતા.

ચક્કર આવવાં: સવારે બીછાનામાંથી ઊઠતાં ચક્કર આવે છે. ઉપવાસમાં બધાં અંગ આરામ લે છે તેથી જ્ઞાનતંતુઓ કે નાડીના અસાવધપણાથી એવાં લક્ષણો પ્રકટે છે. ઉપવાસમાં નાડીઓ કામ કરવાને હંમેશાં તૈયાર હોતી નથી. કેટલીક વેળા માથામાં લોહીની વધઘટ થવાથી પણ ચક્કર આવે છે. આવે વખતે ઊઠતી બેસતી વખતે આજુબાજુની કોઇ ચીજ પકડવી. એ ઉપરાંત તે તરફ ખાસ કાંઈ ધ્યાનજ આપવું નહિ.

ચક્કરની માફક મસ્તકમાં લોહીની ઊણપને લીધે બેશુદ્ધિ આવે છે. તે વખતે દરદીના મસ્તકને શરીરની

સપાટી કરતાં નીચે રાખી પગ ઊંચા રહે તેમ સૂવાડવો; ગળા આગળનાં કપડાં ઢીલાં કરી દેવાં, પગમાં જોડા, મોજાં કાંઇ પહેર્યાં હોય તો તે કાઢી નાખી પગનાં તળિયાં જોરથી ઘસવાં, મોં પર પંખો નાખવો, સૂંઘવાનું મીઠું (Smelling Salt) અથવા ચૂનો અને નવસારનું મિશ્રણ સૂંઘાડવું. ઉપર પગ અને નીચે મસ્તક (શિર્પાસનની માફક) કરવા છતાં દરદીને ભાન ન આવે તો જાણવું, કે બેશુદ્ધિનું કારણ કાંઈ બીજુંજ હોવું જોઇએ.

પેટમાં દરદઃ કોઇ કોઇ વાર આંતરડાંમાં દરદ થાય છે. દરેક રોગમાં તે એકદમ જોશથી ઊભળી આવે છે, પણ પાછળથી મટવા માંડે છે. એ તાકડો તે રોગના **વળણનો સમય** (Crisis) છે. અનેક વાર પેટમાંનું દરદ પણ એ અવસ્થાનુંજ કારણ હોય છે. પેટના સચેતન જ્ઞાનતંતુઓના એકાએક સંકોચાવાને કારણે, કે પેટમાં ખાઝી રહેલા મળ ઝપાટાભેર બહાર નીકળવાને કારણે, ઘણા દિવસના જામી ગયેલા મળમાંથી ખરાબ વાયુ (ગેસ) નીકળવાના કારણે, તેમજ કોઇ વેળા વગર સમજે કરવામાં આવેલા પાણીના પ્રયોગને કારણે પેટમાં દરદ થાય છે. દરદ બહુ વાર લંબાય તો હુંફાળા ગરમ પાણીથી બસ્તી આપવી અને પેઢુ પર પાણીમાં ભીંજવેલા કપડાની ઘડી કરી શેક કરવો. હુંફાળું ગરમ પાણી પીને પેટ પર માલીશ કરવાથી પણ આરામ મળે છે.

માથામાં દરદઃ મળનો જે અંશ શરીરની બહાર ન નીકળતાં આંતરડાંમાં શોષાઈ જાય છે, તે લોહી સાથે

ભળીને માથા સુધી પહોંચે છે. અપવાસકાળમાં તેને નીચે ધકેલવાની ક્રિયા ખૂબ જોશથી થાય છે; તેને કારણે માથામાં દરદ થાય છે. ઘણું ખાનારાઓ અને ચા કૉફી વગેરેનો રોજીંદો ઉપયોગ કરનારાઓને આવી અસર થાય છે. અપવાસના દિવસો લંબાય છે, તેમ તેમ માથાનું દરદ કમતી થાય છે. દરદ વધી જાય તો ખૂબ પાણી પીવું. ગરમ પાણીથી બસ્તી લેવી; ગમે તો ઠંડા કે ગરમ પાણીમાં બોળેલો કપડાનો કકડો માથા પર મૂકવો; અને થોડી વાર પગને ગરમ પાણીમાં બોળી રાખવા.

ઝાડાઃ અપવાસકાળમાં ભાગ્યેજ કોઇને ઝાડા થાય છે. છતાં થાય તો તે રોકવાનો પ્રયત્ન ન કરતાં ગરમ પાણીથી બસ્તી આપવી. આથી રોગ બહાર કાઢી નાખવામાં મદદ થશે.

અરુચિઃ એ થાય એટલે પીવાના પાણીમાં મીઠું કે લીંબુનો રસ મેળવી કોગળા કરવા અને વખતોવખત જીભ સાફ કર્યા કરવી.

ઊંઘ ન આવવીઃ અપવાસકાળમાં વધારે ઊંઘની જરૂર જ હોતી નથી. થોડી ઊંઘે કામ પતે છે. પણ ઊંઘ બીલકુલ ન આવે, કે બહુજ થોડી આવે તો આખા શરીર પર ખુલ્લી હવા લાગવા દેવી. ઊંડા દમ લેવા અને હુંફાળા ગરમ પાણીના ટબમાં બેસીને આખું અંગ બોળીને સ્નાન કરવું.

મૂત્રકૃચ્છ્રઃ આ ફરિયાદ જવલ્લેજ કોઇને થાય છે. અપવાસની શરૂઆતથીજ દરદી પૂરતું પાણી પીએ તો

પીઠની ચોમેર લપેટી દેવું. સ્વચ્છ હવા અને લાંબા શ્વાસથી પણ ફાયદો થાય છે.

ખાલી પાણીથીજ કામ ન સરે તો પીવાના પાણીમાં લીંબુ કે સંતરાનો રસ, મધ અથવા જવનું પાણી ભેળીને આપવું અને તે વધારે પ્રમાણમાં આપવું. પાણીમાં માત્ર લીંબુનો રસ જ મેળવીને આપવાથી પણ ફાયદો થાય છે. ૪૦થી ૫૦ લીંબુ અપાય તો પણ વાંધો નહિ.

હવે પ્રશ્ન એ ઊભો થાય છે, કે આવી સ્થિતિમાં ખોરાક આપવો કે નહિ? ડા. ડીયુઇ આની વિરૂદ્ધ છે. તેઓ કહે છે, કે આવી સ્થિતિમાં ખોરાક આપવો એ તો મોતને નોતરવા બરાબર થાય છે; તેવે વખતે તો મન અને શરીરને પૂરેપૂરો આરામ આપવો જોઇએ. યમરાજનું તેડું આવી ચૂક્યું ન હોય તો કુદરત દરદીને અવશ્ય સાજો કરે છે.

કોઈ પણ ઉપાયે ઊલટી બંધ નજ થાય તો રોગીનાં સગાં સંબંધીઓને ધીરજ આપવા, સારૂ દરદીને કાંઇક ખોરાક આપવો અને તે બસ્તી આપી કાઢી નાખવો; ડા. ડીયુઇ કહે છે, કે એક દાખલામાં રોગીને ખોરાક આપવાથી ઊલટી બંધ થઇ ગઇ હતી, પણ તેનો ખોરાક પેટમાં રહેવા દીધો ન હતો. તે દરદી પછી આગળ જતાં ૬૦મે દિવસે ખીલકુલ નીરોગી બની ગયો.

અશક્તિ અને શિથિલતા: આ સ્થિતિ અપવાસની શરૂઆતમાં અને વચમાં અવારનવાર માલૂમ પડે છે. જે દરદીઓની બાબતમાં રોગ દવાઓ વડે દાબી દેવાયો

જરૂર રહે છે. નાડીની ગતિ ૧૨૦થી વધારે થવા દેવી નહિ. ને જ્યારે ૧૨૦ની લગભગ હોય ત્યારે દરદીને આશ્વાસન આપી શાંત પાડવો. તે વખતે ૯૯° ફૅ. ટેમ્પરેચર જેટલા ગરમ પાણીએ દરદીને સ્નાન કરાવવું; અને ઘણી વાર સુધી જળકુંડીમાં બેસાડી રાખવો. સાધારણ ઠંડા પાણીમાં ભીંજવેલા કપડાના કકડાને હૃદય પર મૂકવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

ઊલટી થવીઃ અપવાસ સમયે સૌથી વધારે ચિંતાજનક ઉપદ્રવ આજ છે. કોઇ વાર અપવાસના ૪૦થી ૫૦ દિવસ સુધી ઊલટી ચાલુ રહે છે. ઊલટીનાં લક્ષણો જણાતાંજ ઉપચાર શરૂ કરવા. ઊલટીનો રંગ ચળકતો લીલો હોય કે કાળાંશ પડતો હોય તો તે જોખમકારક સમજવું. એક બે રોગીઓ આવી ઊલટી થવાથી મરણ પામ્યા હતા; પણ એવું જવલ્લેજ બને છે. હજારમાં એકાદ બે દાખલા બને છે; અને તે પણ ઘણી ચરબીવાળામાંજ. સાધારણ કે દુબળા માણસોને તો આમ થવુંજ અસંભવિત છે. છતાં આવી ઊલટી કેમ થાય છે તેનો ખાસ નિર્ણય હજી સુધી કરી શકાયો નથી. પરંતુ ઊલટી થાય ત્યારે નીચેના ઇલાજ લેવાઃ

વધારે પ્રમાણમાં ગરમ પાણી પીવું. પછી તે ઊલટીની સાથે નીકળી જાય તો કાંઇ હરકત નહિ. તેથી પેટ સાફ થશે, ઉશ્કેરાયલી નાડીઓ શાંત થશે. સ્નાયુઓની ગતિ માફકસર થશે; તેજ પ્રમાણે પિત્ત પણ નીચે ઊતરશે. ગરમ પાણીમાં કપડું બોળી, પેઢુ અને

પીઠની ચોમેર લપેટી દેવું. સ્વચ્છ હવા અને લાંબા શ્વાસથી પણ ફાયદો થાય છે.

ખાલી પાણીથીજ કામ ન સરે તો પીવાના પાણીમાં લીંબુ, કે સંતરાનો રસ, મધ અથવા જવનું પાણી ભેળીને આપવું અને તે વધારે પ્રમાણમાં આપવું. પાણીમાં માત્ર લીંબુનો રસજ મેળવીને આપવાથી, પણ ફાયદો થાય છે. ૪૦થી ૫૦ લીંબુ અપાય તો પણ વાંધો નહિ

હવે પ્રશ્ન એ ઊભો થાય છે, કે આની સ્થિતિમાં ખોરાક આપવો કે નહિ? ડા. ડીયુઇ આની વિરૂદ્ધ છે. તેઓ કહે છે, કે આવી સ્થિતિમા ખોરાક આપવો એ તો મોતને નોતરવા બરાબર થાય છે, તેવે વખતે તો મન, અને શરીરને પૂરેપૂરો આરામ આપવો જોઇએ યમરાજનું તેડું આવી ચૂકયું ન હોય તો કુદરત દરદીને અવશ્ય સાજો કરે છે

કોઈ પણ ઉપાયે ઊલટી બંધ નજ થાય તો રોગીના સગાં સબંધીઓને ધીરજ આપવા સારૂ દરદીને કાંઇક ખોરાક આપવો અને તે બસ્તી આપી, કાઢી નાખવો. ડા. ડીયુઇ કહે છે, કે એક દાખલામા રોગીને ખોરાક આપવાથી ઊલટી બંધ થઇ ગઇ હતી, પણ તેનો ખોરાક પેટમાં રહેવા દીધો ન હતો. તે દરદી પછી આગળ જતાં ૬૦મે દિવસે બીલકુલ નીરોગી બની ગયો.

અશક્તિ અને શિથિલતા: આ સ્થિતિ અપવાસની શરૂઆતમાં અને વચમાં અવારનવાર માલૂમ પડે છે. જે દરદીઓની બાબતમા રોગ દવાઓ વડે દાબી દેવાયો

હોય તેઓને આ ઉપદ્રવ વધારે રહે છે. બ્રોમાઇડ અને ઉત્તેજિત કરનારી દવાઓનું વધારે સેવન થયું હોય તો અપવાસકાળમાં ઉપલી દવાઓના કારણસર ઊલટી અસર થાય છે. બે બે કે ત્રણ ત્રણ દિવસને અંતરે કૃત્રિમ સ્ફુર્તિ અને ઉત્સાહ માલૂમ પડે છે. લાંબો સમય લાગલાગટ ઝેરનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યાથી આવી કૃત્રિમ સ્ફુર્તિ માલૂમ પડે છે. આથી એમ સાબીત થાય છે, કે અપવાસથી પહેલાંનાં ઝેરો નષ્ટ થઇ જ્ઞાનતંતુઓની પુનર્ઘટના થઈ રહી છે.

અપવાસ પરત્વે શંકા અને અવિશ્વાસના કારણે પણ અશક્તિ લાગે છે. એવી સ્થિતિમાં અપવાસના ફાયદાઓનું વર્ણન કરવાથી દરદીને ઉત્સાહ આવે છે. સ્થિતિ વધારે ખરાબ થાય તો ઠંડું પાણી પીવું. લાંબા, ઊંડા દમની કસરતથી પણ ફાયદો થાય છે. જો દરદી ચીંછાના વશ હોય તો આળસ મરડાવી અંગોને-તેમાં ખાસ કરીને ખભાને-ખેંચવાની કસરત કરાવવી. હલકા માલીશથી પણ ફાયદો થાય છે.

આંખો સામે જાણે વીજળીના ઝબકારા થાય, કે પ્રકાશની ચીનગારીઓ નીકળે વગેરે તકલીફ માથાના દુખાવાની સાથે સાથે થાય છે; અને તે માથામાં લોહીનો વધારે જમાવ થવાથી અથવા તે પુષ્કળ ઘટી જવાથી થાય છે. જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇથી, વિષનો વધારો થઇ જવાથી, યકૃત-કલેજું તથા મૂત્રાશયના વિકારોથી પણ આવું થાય છે. પરંતુ એ પર ધ્યાન ન આપવું. હલકી

કસરતથી પણ ફાયદો થાય છે.

કાનમાં જાતજાતના અવાજ થવા: અપવાસકાળમાં શરીર બધે માર્ગેથી કચરો બહાર કાઢે છે, તેમ કાનમાં મીણ જેવો પદાર્થ વધારે પ્રમાણમાં એકઠો થયો હોય તે નીકળવાથી અંદર અવાજ થાય છે. માથામાં લોહી જામી ગયાના કારણે પણ તેમ થાય છે. થોડા વખતમાં ફેર ન પડે તો કાનમાં ગરમ પાણીનાં બે ત્રણ ટીપાં કે ગરમ ઓલીવ તેલ કે ગરમ ગ્લીસરિનનાં ટીપાં નાખવાં.

શરીરમાંથી દુર્ગંધ નીકળવી: અપવાસકાળમાં વિષ અને મળ વધારે પ્રમાણમાં નીકળવાથી દુર્ગંધ નીકળે છે. સંધિવા (Rheumatism) ગુર્દાનો સોજો, (Brights Disease) અને મધુપ્રમેહ વગેરે જાત જાતના રોગોમાં જુદી જુદી ગંધ નીકળે છે. તેમાં સાધારણ સ્નાન અને ઘર્ષણસ્નાન (શરીરને ખૂબ ચોળવું) વડે ચામડીના કાર્યમાં વધારે મદદ મળવાથી ફાયદો થાય છે.

મોંમાં ઈથર જેવી વાસ નીકળવી: શરીરમાં એસીટોન (Acetone) નામનાં દ્રવ્યો એકઠાં થવાથી આવા પ્રકારની વાસ આવે છે. આ પદાર્થ શરીરમાંથી થોડા પ્રમાણમાં નીકળે છે, અને આંતરિક દ્રવ્યોનાં પૃથક્કરણથી તે ઉત્પન્ન થાય છે. વધારે પ્રમાણમાં નીકળવાથી તે બતાવે છે, કે શરીરનો કોઈ ખાસ ભાગ કે પદાર્થ નાશ પામે છે, એથી એ લક્ષણ સારું નથી. એ લક્ષણ પ્રકટ થતાં ઓછામાં ઓછા કેટલાક દિવસો અપવાસ અવશ્ય બંધ કરી ફળોનો રસ લેવો.

તંદ્રાઃ ઘેન જેવી સ્થિતિ રહે તે પરથી માનવું, કે દવાઓથી શરીરમાં જે ઝેર બહુજ વધારે એકઠાં થયાં છે તે બહાર નીકળે છે. તે વખતે ઠંડા પાણીમાં એક ચાદર ભીંજવી તેની અંદર દરદીને લપેટી દેવો. ચાદર શરીરના બધા ભાગોને અડવી જોઇએ; પછી ઉપરથી ત્રણચાર કામળા ઓઢાડવા. દરદીને ખૂબ પસીનો છૂટે ત્યારે તે કાઢી નાખવી. ઠંડી હવાનો ઝપાટો ન લાગે તે સંભાળવું. આ પ્રયોગથી શરીરનાં ઝેર બહાર કાઢવામાં ઘણી મદદ મળે છે.

હેડકી આવવીઃ લાંબા અપવાસોમાં હીચકી (હેડકી) આવે છે. ડાયેફ્રામ (ઉદરપટલ)ના એકાએક સંકોચાવાથી અથવા પિત્તરસ ફરી પેટમાં જવાને લીધે આવી હીચકી આવે છે. આ સ્થિતિમાં મરણ પણ નીપજે છે; પરંતુ આંતરડાંમાં કાંઇ રોકાવટ થઇ હોય તેને કારણે પણ તેમ બને છે. પણ તે માટે સાધારણ રીતે ખાસ ચિંતાનું કારણ નથી હોતું. એ માટે સૌથી સરસ ઇલાજ એ છે, કે પાણી પીવા આપવું અગર બસ્તી આપવી. કરોડ પર ગરમ પાણીમાં પલાળેલો કપડાનો કકડો બાંધવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

ઉપલો કોઇ ઉપાય કામ ન લાગે તો કમરથી થોડેક ઉપર ચારે કોર એક પટ્ટો બાંધી તે ધીમે ધીમે કસતાં જવું. હીચકી ખાતાં પેઢાનો ભાગ ઉપર ન આવે ત્યાં સુધી કસતાં કેટલીક વાર પટ્ટો બાંધવામાં ઘણું જ જોર વાપરવું પડે છે, ત્યારે જ ફાયદો થાય છે.

ઉપર જે ઉપદ્રવોનું વર્ણન કર્યું છે તેમાંથી બે ચાર સાથે અપવાસ દરમ્યાન દરદીને સામનો કરવો જ પડે એમ કાંઇ ધારવાની જરૂર નથી. ચક્કર આવે, મોંનો સ્વાદ બગડે, ઊંઘ ઓછી આવે, અને માથાનો દુઃખાવો થાય–એ શિવાય બીજાં લક્ષણો અપવાસકાળમાં કોઇકને જ અનુભવવાં પડે છે. વળી ઘણાક અપવાસીઓને એમાંનો એકે ઉપદ્રવ થતો નથી.

મૃત્યુ: અપવાસ સમયે અથવા અપવાસ પછી તરત દરદીનું મરણ થયું હોય એવા કેટલાક દાખલા બનેલા છે. પરંતુ મરણ બાદ સરકારી અદાલતદ્વારા શબની તપાસ કરાવવામાં આવતી ત્યારે માલૂમ પડતું, કે શરીરનાં જુદાં જુદાં અંગો એવી દશામાં હતાં, કે અપવાસ ન કરાવ્યા હોત તો યે તે રોગી મોડો વહેલો મરી જ જાત. કેટલીક વાર તો અજાયબી લાગતી, કે આવી સ્થિતિમાં દરદી આટલા દિવસ જીવીજ કેમ શક્યો ?

પરંતુ મૃત્યુને સૌથી વધારે નજીક બોલાવનાર રોગ તો ભય કે ધાસ્તી જ છે, એ કદી ભુલી જવું ન ઘટે. રોગ અને અપવાસના બહુ ભયથી જીવનશક્તિ ઘણી જ ઓછી થઇ જાય છે. વહાણોના ડૂબવાથી, આગગાડીઓના અકસ્માતથી વગેરે કારણોથી જે લોકો મરી જાય છે, તેમાંના ઘણા ખરા તો ભયને લીધે જ મરે છે. કેટલીક વાર તો તેમના શરીર પર ખાસ કોઇ ઘા કે જખમ પણ નથી હોતા.

ડા. મેકફેડનના ચિકિત્સાલયમાં તેમના હાથ નીચે

ઘણા ડાકટરોએ અપવાસથી લગભગ દસ હજાર દરદી-ઓની ચિકિત્સા કરેલી. તેમાંથી માત્ર ૧૮ દરદીઓ મરણ પામ્યા હતા. તેઓ ગરમી, કલેજાનો નાશ, મૂત્રાશયનો નાશ, ભેજાનો કે ફેફસાંનો નાશ વગેરે અસાધ્ય રોગો-થી જ પીડાતા હતા. એવા કેસોમાં દવા કે ઓપરેશ-નથી પણ મટે તેવું હતું જ નહિ. સૈા જાણતા હતા, કે જ્યારે એવા રોગીને બધી જગાએથી સાફ "ના" નો જવાબ મળી જાય છે ત્યારે જ તેઓ છેવટે કુદરતી ચિકિત્સાલયોમાં અજમાયશ કરવા આવે છે. તપાસ કરતાં માલૂમ પડયું, કે એ બધા મરણ પામેલા દરદી-ઓમાં ચરબી પૂરતા પ્રમાણમાં હતી; હૃદયની ગતિ ઠીક રહેતી, લોહી પણ ઘટયું ન હતું અને પેનક્રિયાસ (Pancreas) પણ પોતાની સામાન્ય સ્થિતિમાં હતું. એટલે જો ભૂખ કે અપવાસને લીધે મરણ થાય તો તેમનાં શરીરમાં ચરબી હોત નહિ, હૃદય કંઇક અંશે ગળીને નાશ પામ્યું હોત, લોહી ઘટી ગયું હોત, અને પેનક્રિયાસ તો સાવ જ નાશ પામ્યું હોત.

છતાં એ લોકો કેમ મરી ગયા તેનું બરાબર ચોકસ કારણ મળ્યું નથી. તેમના જીવનના કોઇ બહુજ ઉપયોગી અંગના નાશના કારણે મરણ નીપજ્યું હોય તો તે સંભવિત છે; પરંતુ એ મૃત્યુનો દોષ અપવાસને માથે નથી આવી શકતો; કારણ કે તે મૃત્યુ શરીરનાં પોષક દ્રવ્યો ઘટી જવાથી નીપજ્યાં ન હતાં. મોત થવાનું જ હોય તો દુનિયાભરના કોઇ પણ ઉપાયે તે રોકી શકાતું નથી.

લાંબા અને ટૂંકા અપવાસ

જે દરદોનાં મૂળ ખૂબ ઊંડાં ઊતરેલાં હેાય તેવા રેાગમાં લાંબા અપવાસની જરૂર હેાય છે. બે અઠવાડિયાથી વધારે અપવાસને લાંબા અપવાસ કહે છે.–અને તે બે ત્રણ મહિના સુધી પણ લંબાવી શકાય. નીચે લખેલા રેાગેામાં લાંબા અપવાસની જરૂર હેાય છે.

(૧) મૂત્રાશયનેા સેાજો. (Bright's Disease)
(૨) મધુપ્રમેહ (Diabetes)
(૩) સંધિવા (Rheumatism–Gout)
(૪) ઉપદંશ–ગરમી કે ચાંદી (Syphilis)
(૫) દમ (Asthma)
(૬) જાડાપણું (Obesity)
(૭) મસ્તકે લેાહી ચડી જવું (Apoplexy)
(૮) કલેજામાં લેાહીનું બંધાઇ જવું (Liver Congestion)
(૯) મગજે લેાહી ચડવાથી થતેા લકવેા (Paralysis from Apoplexy)

(૩) અતિસાર (Diarrhea)
(૪) માથાનો દુ:ખાવો (Headaches)
(૫) શૂળ (Colic)
(૬) ફોલ્લા (Boils)
(૭) બહારનાં અંગોમાં ગૂમડાં થવાં. (Superficial abcesses)
(૮) ચામડીના રોગ (Skin Eruptions)
(૯) ન્યુરીટીઝ (Neuritis)
(૧૦) જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇ (Neuralgia)
(૧૧) દાંતમાં પરૂ થવું (Pyorrhea)
(૧૨) કૃમિ, કરમિઆ (Worms)

તે શિવાય તાવ સાથેના કે તાવ વગરના–શરદી, ઇન્ફ્લુએન્ઝા, ગળાના કાકડાનો સોજો, ટોમેન વિષ (Ptomaine Poisoning) ના ઉપદ્રવ, સીરમ કે શીળી રોગના તાવ વગેરે જેવા રોગોમાં ટૂંકાં કે નાના અપવાસ કરાવવા. દુર્બળ રોગીઓને જંગલી તાવ (Hay Fever) દમ, અને પાર્શ્વશૂળમાં પણ નાના અપવાસ કરાવવા. તેજ પ્રમાણે માસિકધર્મમાં બગાડ, પેઢામાં બળતરા, પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિમાં બગાડ, નપુંસકતા, મૂત્રાશયની બીમારી (Bladder), ગુદા અને પેઢાના અવયવોનું ખસી જવું વગેરેથી પેદા થતા નાના વ્યાધિઓ, અછબડા, લાલ તાવ અને ડિફ્થેરિયામાં નાના અપવાસ ફાયદાકારક થાય છે.

(૧૦) ચાંદાં (Abcesses)
(૧૧) એપેન્ડીસાઇટિસ (Appendicitis)
(૧૨) ટાઇફોઇડ (Typhoid)
(૧૩) ઉદરાવરણદાહ (Peritonitis)
(૧૪) નાસુર (Cancer)
(૧૫) ગ્રંથી–ક્ષત (Benign Tumours)
(૧૬) નસોનું ચડી જવું કે ગંઠાઇ જવું (Arteriosclerosis)

શરીરમાં અશક્તિ બહુ માલૂમ પડે તો અપવાસ છોડવા. અપવાસ પર પૂરી શ્રદ્ધા ન રાખી શકે એવા દરદીએ તો ટૂંકા અપવાસ જ કરવા. ક્ષયરોગમાં લાંબા અપવાસ કરવા સારા નથી.

એક વારનું ભોજન છોડી દેવાથી ટૂંકા અપવાસની શરૂઆત થાય છે. જે દિવસે ભૂખ ન હોય, તે દિવસે ખાવું જ નહિ. તેથી માથું દુઃખે તો જાણવું, કે બીજા કેટલાક દિવસ અપવાસ કરવાની જરૂર છે. કારણ કે શરીરમાં વિષ હોવા શિવાય માથું દુઃખે નહિ. એક વારનું ભોજન છોડ્યાથી શરૂ કરીને ૭થી ૧૨ દિવસ સુધીના ટૂંકા અપવાસ કહેવાય છે.

નીચે લખેલા સાધારણ રોગોમાં લાંબા અપવાસ કરતાં આંશિક કે અરધા અપવાસની વધારે જરૂર હોય છે.

(૧) કફ (Catarrh)
(૨) કબજિયાત (Constipation)

(૩) અતિસાર (Diarrhea)
(૪) માથાનો દુઃખાવો (Headaches)
(૫) શૂળ (Colic)
(૬) ફોલ્લા (Boils)
(૭) બહારનાં અંગોમાં ગૂમડાં થવાં. (Superficial abcesses)
(૮) ચામડીના રોગ (Skin Eruptions)
(૯) ન્યુરીટીઝ (Neuritis)
(૧૦) જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇ (Neuralgia)
(૧૧) દાંતમાં પરૂ થવું (Pyorrhea)
(૧૨) કૃમિ, કરમિઆ (Worms)

તે શિવાય તાવ સાથેના કે તાવ વગરના–શરદી, ઇન્ફ્લુએન્ઝા, ગળાના કાકડાનો સોજો, ટોમેન વિષ (Ptomaine Poisoning) ના ઉપદ્રવ, સીરમ કે શીળી રોગના તાવ વગેરે જેવા રોગોમાં ટૂંકાં કે નાના અપવાસ કરાવવા. દુર્બળ રોગીઓને જંગલી તાવ (Hay Fever) દમ, અને પાર્શ્વશૂળમાં પણ નાના અપવાસ કરાવવા. તેજ પ્રમાણે માસિકધર્મમાં બગાડ, પેઢામાં બળતરા, પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિમાં બગાડ, નપુંસકતા, મૂત્રાશયની બીમારી (Bladder), ગુદા અને પેઢાના અવયવોનું ખસી જવું વગેરેથી પેદા થતા નાના વ્યાધિઓ, અછબડા, લાલ તાવ અને ડિફ્થેરિયામાં નાના અપવાસ ફાયદાકારક થાય છે.

આંશિક (અર્ધો) અપવાસ અથવા ફળોપવાસ

ફળ શબ્દ બહુ વ્યાપક છે. કેળાં, અંજીર, ખજૂર વગેરે એક પ્રકારનો ખોરાક છે. તેથી ચિકિત્સાને અનુકૂળ પડે એમ ફળનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો માત્ર ખાટાં, ખટમધુરાં અને રસદાર ફળોનો ઉપયોગ કરવો. એવાં ફળોમાં સફરજન, અંજીર, ખાટાં પીચ, વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. નારંગી અને મોસંબી ગમે તેટલાં ખાઈ શકાય છે. એ સર્વોત્તમ ખોરાક છે. ગરમીના દિવસોમાં એકાદ બે મહિના ફળાહારજ કરવો બહુ ફાયદાકારક છે. ફળાહાર માટે નીચેના નિયમો યાદ રાખવા:

(૧) દરરોજ ત્રણ વાર નારંગી ખાવી. ઝાડો સાફ ન આવતો હોય તો નારંગીનાં બી પણ ચાવી જવાં.

(૨) ચોવીશ કલાકમાં ત્રણ વાર એક એક ગ્લાસ (આશરે ૨૦ તોલા) ફળરસ પીવો; પાણી પણ ખૂબ પીવું.

(૩) દિવસમાં બે વાર ત્રણથી છ ઔંસ (૧ ઔંસ= અઢી તોલા) સુધીનું કોઈ પણ એક જાતનું ખાટું-મીઠું

ફળ દરેક વાર ખાવું. ખૂબ પાણી પીવું.

(૪) બેથી ચાર વખત ખાટાં ફળ અને રસભર્યાં ફળ ખાવાં. પાણી ખૂબ પીવું. ખાંડ સાકરનો ઉપયોગ ન કરવો.

(૫) મલાઈ કાઢેલું દૂધ એક ગ્લાસ સવારે અને એક ગ્લાસ બપોરે પીવું.

(૬) ત્રણ વાર એક એક ગ્લાસ છાશ પીવી. પાણીનો ખૂબ ઉપયોગ કરવો. આવા ફળોપવાસ નીચે લખેલા રોગોમાં બહુજ ફાયદાકારક છે.

(૧) એક પ્રકારનો લકવો (Paralysis agitans)

(૨) જ્ઞાનતંતુઓની બીમારી (Locomotor ataxia)

(૩) ગળગુંડ કે કંઠશોથ (Goitre)

(૪) અપતંત્રક વાયુ (Hysteria)

(૫) ઉદાસીનતા (Melancholi)

(૬) જૂની ગરમી જેની અસર કરોડ વગેરે અંગો સુધી પહોંચી ગઈ હોય. (Old syphilis with gummatous formations or spinal cord affections.)

(૭) દુષ્ટ પાંડુ રોગ (Pernicious anemia)

(૮) એક જાતનો હૃદય રોગ (Myocarditis)

(૯) હૃદયના સ્નાયુનો સોજો અને નબળાઇ. (Inflammation Weakness of the heart muscle.)

(૧૦) પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિના એક અંશનો નાશ (Hypertrophy prostatis)

તે ઉપરાંત ક્ષય, નાકના મસા, ગળાનો સોજો વગેરે રોગોમાં ફળોપવાસથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

અપવાસની શરૂઆત અને સમાપ્તિ

બીમારીઓ બે પ્રકારની હોય છે. એક તીવ્ર (Acute) અને બીજી લંબાણુ (Chronic). પહેલા પ્રકારની બીમારીઓ એકાએક ભયંકર રૂપમાં થાય છે. બીજી મંદ રીતે પણ ઘણો લાંબો સમય ચાલ્યા કરે છે. તેમાં દરદી પોતાનું રોજિંદું કામકાજ સારી પેઠે કરી શકે છે. તેમાં તેને કાંઇ ખાસ અડચણ માલૂમ નથી પડતી.

પહેલા પ્રકારની બીમારીઓમાં અપવાસ જલદી શરૂ કરી દેવા જોઇએ; તેમાં વિલંબ કરવો સારો નથી. બીજા પ્રકારની બીમારીઓમાં ઢીલ થાય તો ચાલે. તેમાં અપવાસ માટે તૈયારીઓ કરી શકાય, અપવાસ સુગમતાથી થઇ શકે ને, શરીરને એકાએક કાંઇ ખાસ ધક્કો ન લાગે તેની સાવચેતી રાખી શકાય.

બીજા પ્રકારની બીમારીઓમાં ઝેરોની જમાવટ એજ માત્ર એકલું કારણ હોતું નથી. પણ આવશ્યક તત્વો તથા જીવનતત્વો (Vitamins) વિનાના ખોરાકથી પણ

એ રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી અપવાસ શરૂ કર્યા પહેલાં હલકો, પૂરતાં જીવનસત્વોથી ભરપૂર ખોરાક લેવો. કાચાં, ખાટાં અને રસદાર ફળો તેમજ શાકભાજીમાં એ તત્વો વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે. શાકભાજીના ક્ષાર અને જીવનતત્વો એટલાં બધાં ઉપયોગી અને ફાયદાકારક છે, કે તે વિના શરીરનો કારભાર ચાલી જ ન શકે. પરંતુ એમાં જંતુ હોય છે તે રોગીના શરીરમાં જઇ નવા રોગો પેદા કરે છે. તેથી ડા. કેલોગના કહેવા મુજબ એમને બરાબર ઘસીને ધોવાં અને બને તો જંતુનાશક દવાથી ધોઇ સાફ કરવાં વધારે ફાયદાકારક છે. મીઠાનું કે ફટકડીનું પાણી કરી તેમાં ફળો ને શાકભાજી ધૂએ તો પણ ચાલે.

પ્રથમ શાકભાજી અને ફળાહાર કરી પછી અપવાસ કરવાથી જલદી ફાયદો થાય છે; અને કોઇ પણ પ્રકારની ખાસ તકલીફ રહેતી નથી.

અપવાસ બરાબર પૂરો થયા પહેલાં જ તોડવામાં આવે તો તેથી હાનિ પહોંચે છે. કોઇ કોઇ વાર તાવ આવે છે, કે નાડીની ગતિ ઘણી ઝડપે ચાલે છે; ઊલટી થાય છે, કે અરૂચિ લાગે છે. એવી દશામાં ફરીથી અપવાસ શરૂ કરવા જોઇએ.

અપવાસશાસ્ત્રના સારા અભ્યાસીઓની સલાહ પ્રમાણે જ અપવાસની સમાપ્તિ પછી ખોરાક લેવો. ખાસ કરીને પાણી મેળવેલો ફળોનો રસ તથા એવાં બીજાં હલકાં પીણું લેવાં. તેથી પાચનક્રિયાની શરૂઆત

થશે. પ્રથમ નારંગી, મોસંબી, સફરજન, ટમેટાં, અનનાસ વગેરે ફળોનો રસ પાણી ઉમેરીને લેવો. તેમાં નારંગી સૌથી ઉત્તમ. તે ન મળી શકે તો પાણીમાં થોડું મધ લીંબુ ભેળીને આપવાં; અથવા આશરે બશેરેક પરચુરણ શાકભાજી સમારી એક ગેલન પાણીમાં ઉકાળી, પછી તે પાણી ગાળી લેવું; અને જરૂર પડે ત્યારે તે પાણી ૧૦થી ૨૫ તોલા જેટલું આપ્યા કરવું. ખારી અને ખાટી ભાજીઓ વિશેષ પ્રમાણમાં રાખવી. પાલક, મેથી, ચોલાઇ વગેરે ભાજી ઉત્તમ છે.

આરંભમાં અપવાસ પછી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ફળ કે ભાજીનો રસ આપ્યા કરવો. પછી થોડુંક દૂધ શરૂ કરવું.

અપચો, પિત્તાશયનો સોજો (Gastic ulcer), પિત્તાશયનાં નાસૂર (Carcinoma) અને પિ તાશયના ક્ષયમાં જવ કે ઘઉંના ગરમ પાણીથી જેટલો ફાયદો છે તેટલો દૂધથી પણ થતો નથી. દૂધથી કબજિયાત થતી હોય તેઓને માટે પણ ઉપલાં પીણાં લેવાં સારાં છે. ઊકળતા બશેર પાણીમાં એક ચમચો ભરીને જવનો લોટ અને ચપટી મીઠું નાખી ઊકાળવું, પછી તેને ગાળી લેવું. ત્રણ ત્રણ કલાકને અંતરે દસ કે પંદર તોલા તે પાણી પીવું. ૨૪ કલાક પછી પાણી શિવાયનું જવનું તત્વ પણ આપી શકાય. ભૂખ વધારે જણાતી હોય તો થોડું થોડું દૂધ પીવા આપવું.

અપવાસના અને બે દિવસ પછી પણ શાકભાજીનું

પાણી જોઈએ તેટલું પી શકાય છે. તે વખતે ખોરાકથી પૂરતો સંતોષ ન મળે તો ભાજીનું પાણી ગમે તેટલી વાર પીવાય, પણ એકી વખતે ૧૫ તોલાથી વધારે પ્રમાણમાં ન આપવું.

અપવાસ પછી ખોરાક માટે કેટલીક પ્રથા આપી છે તેમાંથી દરદીને અનુકૂળ થાય તે એક પસંદ કરી તે પ્રમાણે ખાવાને આપવું.

બેથી પાંચ દિવસના અપવાસ માટે પથ્યઃ

૧લે દિવસે—ત્રણ ચાર તાજાં ફળ.

૨જે દિવસે—દર કલાકે એક ગ્લાસ દૂધ.

પછીના દિવસોએ—અરધા કે પોણા કલાકને અંતરે ૧૨ કલાક સુધી દૂધ આપવું; દૂધનું પ્રમાણ દરદીની ઇચ્છા, પાચનશક્તિ અને શારીરિક સ્થિતિ પર આધાર રાખે છે.

અથવા

૧લે દિવસે—ત્રણ વાર એક ખાટું ફળ, એક મીઠું ફળ, અને એક ગ્લાસ દૂધ.

ત્રણ દિવસ પછી—સવાર સાંજ અચ્છેરથી શરૂ કરી એક શેર સુધી ગરમ દૂધ, અને બપોરના શાકભાજીનો રસ.

એકાદ બે અઠવાડિયા પછી—દૂધ ઉપર વધારે દિવસ રહેવાની ઇચ્છા ન હોય તો ધીરે ધીરે અનાજનો ખોરાક લેવા માંડવો.

છથી ૧૦ દિવસના અપવાસ માટે

૧લા બે દિવસો—ત્રણ ચાર વાર તાજાં ફળ.

૩જે દિવસે—બે બે કલાકને અંતરે અરધો શેર ગરમ દૂધ.

૪થે દિવસે—એક એક કલાક પછી અરધો પાઇન્ટ દૂધ.

ત્યાર પછીના દિવસોમાં—અરધા કે પોણા કલાકને અંતરે ગરમ દૂધ.

અથવા

પહેલા બે દિવસે—તાજાં મીઠાં ફળ, અને ત્રણ વાર ગરમ દૂધ.

૧૦થી ૨૦ દિવસના અપવાસનું પથ્યઃ

૧લે દિવસે—૧૦થી ૨૫ તોલા પાણીમાં મેળવેલો ફળોનો રસ, ત્રણ વાર.

૨જે દિવસે—૧૦થી ૧૫ તોલા પાણીમાં મેળવેલો ફળોનો રસ.

૩જે દિવસે—દર બે કલાકે અરધો પાઇન્ટ હુંફાળું દૂધ.

ત્યાર પછીના દિવસોમાં એક કલાકે અથવા પોણા કે અરધા કલાકના આંતરે અરધો અરધો શેર ગરમ દૂધ.

અથવા

જો એકલું દૂધ ન લેવું હોય તો

અપવાસ પછી શક્તિ કેવી રીતે આવે ?

અપવાસ પછી શરીરમાં જીવનતત્વો (વિટામિન) અને ક્ષારો ઘણા પ્રમાણમાં ઘટી ગયાં હોય છે, કેમકે તે વખતે એ જરૂરી ચીજો પ્રાપ્ત થતી નથી. ચરબી, પ્રોટીન, વગેરે તત્વો તો શરીરમાંથી મળી રહે છે, પરંતુ ક્ષાર અને જીવનતત્વો નથી મળી શકતાં. તેથી અપવાસ પછી જે ખોરાક લેવો તે એવો લેવો, કે વનસ્પતિના ક્ષારો અને વિટામિન્સ કે જીવનતત્વો વધારે મળે.

અપવાસ છોડતી વખતનું પથ્ય તો જોઇ લીધું. તેમાં લખ્યા પ્રમાણે દૂધના ખોરાકથી જેટલો લાભ લેવાય તેટલો લઇને પછી નીચે લખ્યા પ્રમાણેના ક્રમમાંથી એક ક્રમ પસંદ કરવો, અથવા અરધો દિવસ દૂધનો ઉપયોગ કરી બાકીના અરધા દિવસમાં પસંદ કરેલા ક્રમ પ્રમાણે આહાર કરવો:

(૧) સવારે ઊઠતાં જ એક ગ્લાસ છાશ, બે કલાક પછી ભાજી, ડુંગળી, કાચી કાપેલી કોબી; અને પાણીમાં પીસેલી બદામ અને કેળાં; અથવા દ્રાક્ષ, નારંગી અને

અખરોટ અથવા અંજીર અને અખરોટ.

(૨) બપોરે એક વાગ્યા સુધી દૂધ, સાંજે પાંચ કે છ વાગે શાકભાજી, થેાડું કાચું શાક, એક બાફેલેા બટાકેા, ભાત, એકાદ બે રેાટલી અને એક ગ્લાસ છાશ.

(૩) સવારે ૧ ગ્લાસ છાશ, બે કલાક પછી દ્રાક્ષ, પાણીમાં પાતળી પીસેલી બદામ, બીજાં મીઠાં ફળ, અને પીસ્તાં; ચારેાળી, અખરેાટ, કાજુ, મગફળી વગેરે જેવા સ્નિગ્ધ (તેલી) મેવા આ બધેા મેવેા ગમે તેા દૂધ સાથે લેવેા ને ગમે તેા જુદેા લેવેા. બે કલાક પછી શાકભાજી, ખીર, પનીર વગેરે લેવું. ત્રણ કલાક પછી લીલાં શાક, બાફેલા કે શેકેલા બટાકા, બાફેલાં અંજીર, બુખારી આલુ, કેાર્નના દાણા.

(૪) નાસ્તા માટે ખાટાં મીઠાં ફળ, અને દૂધ; બપેારે કેાબી, કાચાં ટામેટાં, ડુંગળી અને બાફેલા કેાર્નના દાણા; સાંજે એકાદ બે જાતની શાકભાજી, રેાટલી અને દાળ.

ખેારાકની પરેજી સાથે ગજાસરની કસરતેા, સ્વચ્છ હવા અને તડકાની ઘણી જરૂર છે. હંમેશાં ભૂખ કરતાં થેાડું ખાવું. પછી ભુખ લાગે તેા સમય પહેલાં પણ ખાવું. દિવસે અને ખાસ કરીને જમતી વખતે પાણી પીવું, કારણ કે તેથી લેાહી વધે છે અને પાતળું થાય છે. દુર્બળ અને મન્દ પાચનશક્તિવાળાએા માટે જમતી વખતે પાણી પીવું ઠીક નથી. પણ બીજા બધાં માટે તેા એ નિયમ સામાન્ય કહેવાય. ઠંડા પાણીથી મંદાગ્નિ થાય તેા કુકું પાણી કે ગરમ પાણી પીવું. પાણી તેા અમૃત

અપવાસના અનુભવો

ખોરાક અને ભોજન સંબંધી જ્ઞાનમાં સર હેન્રી થોમ્પસન સૌથી વધારે નિષ્ણાત ગણાય છે. તેઓ કહે છે, કે માણુસ જેમ જેમ ઉંમરમાં વધે છે તેમ તેમ તેને ખોરાકની જરૂર ઓછી રહે છે. જુવાનીમાં જેટલું ભોજન જીરવી શકાય છે તેટલું વૃદ્ધાવસ્થામાં જીરવી શકાતું નથી. જીરવી શકાય તો શરીરમાં ટકતું નથી અને કદાચ ટકી પણ જાય તો તેનો શરીરને કાંઇ ગુણ મળતો નથી. તેનું કારણ એ છે, કે વૃદ્ધાવસ્થામાં પાચકરસની સ્થિતિ સારી કે તાકાતવાળી હોતી નથી. બીજું યુવાવસ્થામાં શરીરની વૃદ્ધિ થાય છે, અને બધાં પોષક તત્વો ઝટ ખપી જાય છે, ત્યારે ઘડપણમાં શરીરની ક્ષીણતા શરૂ થાય છે. તેથી એક વાત સિદ્ધ થાય છે, કે શરીરમાં ભેગા થયેલા નિરૂપયોગી પદાર્થો ઘટાડવા બુઢાપામાં અપવાસની ખાસ જરૂર હોય છે. સ્નાયુ અને શરીરમાં વધારો કરે તેવા ખોરાકની એ વેળા જરૂર હોતી નથી,

તેથી પ્રોટીન તત્વવાળા, દાળ, બટાટા વગેરે પદાર્થો બીલકુલ ખાવાજ નહિ. અને ચરબી પેદા કરે એવો ખોરાક પણ ઓછો કરી નાખવો. વૃદ્ધાવસ્થામાં તો બનતા સુધી શાકભાજી, ને ફળફળાદિ જ લેવાં.

નાના કે ટૂંકા અપવાસ તો બાળકો માટે પણ ઘણા ઉપયોગી છે. બાળકોની પાચનશક્તિ ઘણી તીવ્ર હોય છે, તેથી અપવાસકાળમાં શરીરનાં ઉપયોગી અંગોને પણ ઝપાટામાં પચાવી શકે છે. તેથી લાંબા અપવાસ તેમને માટે ઠીક નથી. બાળકોને ઘણું ખરૂં જરૂર કરતાં વધારે ખોરાક અપાય છે. તેથી તેમનું શરીર ઘણું વધી જાય છે. શરીરે ગોળમટોળ અને જબરૂં બાળક તાકાતવાળું મનાય છે પણ તે ભૂલ ભરેલું છે. ડા. પેજ કહે છે, કે દુનિયામાં માણસ શિવાય કોઇ પણ જીવનાં બચ્ચાં બહુ જાડાં હોતાં નથી. કુદરતી નિયમના પ્રમાણસર બાળકો હોવાં જોઇએ; પણ માનવજાતિમાંજ માત્ર તેમ હોતું નથી. ચરબીવાળા જાડા સ્નાયુઓ સૂચવે છે, કે ખોરાક શરીરમાં પડે છે. પણ જાડાં બચ્ચાંને, મોટપણે, તે માંદગીનું એક કારણ બને છે. માટે બાળકોને તો રીતસર ખોરાક જ આપવો જોઇએ.

ઘણા કહે છે, કે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ પોતાના અને બાલકના પોષણ માટે બમણું કે વધારે ખાવું જોઇએ. પણ આ વિચાર તદન ભુલભરેલા છે. ધારો કે બાળક જન્મે ત્યારે ૯ પૈાન્ડ હોય. એટલે નવ મહિનામાં દર મહિને એક પૈાન્ડ સરેરાસ આવી; અને મહિને એક

પૈાન્ડ એટલે દરરોજની સરેરાસ ૧/૨ ઔંસ, એટલે સવા તેાલેા આવી. હવે દરરોજના સવા તેાલા માટે માતાએ દરરોજ એક કે બે પૈાન્ડ ખેારાક વધારે ખાવેા એ તે કેવી મૂર્ખાઇ? બહુ ખેારાક લેવાથી પ્રસવ વખતે માતાના સ્નાયુઓની જીવનશક્તિ ઓછી થઈ જાય છે અને તેને તાવ રહ્યા કરે છે.

બિચારા બાળકને પણ જન્મ પછી જરૂર કરતાં વધારે ખેારાક અપાય છે. ડા. પેજે હિસાબ કાઢયેા છે, કે શરીરના પ્રમાણમાં નાનાં બાળકોને જેટલું દૂધ પીવાડે છે, તેટલું દૂધ કેાઇ જુવાનને પીવાડવાનું હેાય તેા આશરે એક મણ જોઇએ અને તેથી બાળકેાને જે રેાગ થાય છે તે એટલેા ખેારાક આપતાં અવશ્ય થાયજ.

હવે કેટલાક અપવાસીઓના અનુભવ તપાસીએ.

કુમારી એલ. એસ.—૧૯૨૦ ડીસેંબરના 'ફીઝીકલ કલ્ચર' માસિકમાં શ્રીમતી **એની રીલેહેમ** આ ૨૨ વર્ષની યુવતી માટે લખે છે, કે તેને ફેફસાંનેા સંપૂર્ણ ક્ષય રેાગ હતેા. ઘણા દિવસ તેને સાદેા ખેારાક અને પુષ્કળ પાણી પર રાખી. પહેલાં કેટલાક દિવસ ફેફસાંમાંથી મળ સાથે પુષ્કળ કચરેા નીકળતેા હતેા. પછી ધીમે ધીમે તે ઓછેા થયેા. ૨૨ દિવસ પછી ક્ષયનાં જંતુ માલૂમ પડયાં નહિ. દિવસે દિવસે તેની સ્થિતિ સુધરતી ગઇ અને તે સંપૂર્ણ તન્દુરસ્ત બની ગઇ.

સેનેટર એચ. જે. હિલે—એએા ૧૯૨૦ નવે-

બરના "ફિઝિકલ કલ્ચર"માં લખે છે, કે હું દમના રોગથી પીડાતો હતો. તે માટે મેં ૨૨ દિવસના અપવાસ કરેલા. હું દરરોજ ૬ માઇલ પહાડી રસ્તાઓ પર ચાલતો. અને મારૂં રોજિંદું કામ બરાબર કરતો. મારૂં વજન ૨૩૮ હતું. અપવાસ પછી છાતી અને પીઠનાં ઘેરાવામાંથી ૧૫ ઇંચ માંસ ઘટી ગયું અને ગરદનના ઘેરાવામાંથી ૩ ઇંચ ઓછું થયું; પણ દમનો રોગ તો સમૂળગો મટી ગયો.

મિ. પી.—આ ભાઈ ન્યુયોર્કના કબ્રસ્તાનમાં કામ કરે છે; એટલે પોતાના ધંધાને અંગે ડાકટરોના પરિચયમાં ઘણા આવતા. ડાકટરોએ તેમને કહ્યું, કે તમારા જઠરમાં નાસૂરનું ગૂમડું થયું છે, તે ઑપરેશન વિના તો સારૂં જ નહિ થાય. પરંતુ પોતે ઓપરેશનથી મરેલાં કેટલાંય શબને દફનાવેલાં એટલે બીક બહુ લાગી: તેથી કોઈ બીજા ઉપાયની શોધ કરવા માંડી. પેટમાં તો એવું દુઃખે કે સીધું ચલાય પણ નહિ. તેમણે અપવાસ આદર્યાં અને ત્રણ અઠવાડિયામાં પૂરેપૂરો આરામ પણ થઇ ગયો. પછી મજાનું સીધું ટટાર ચલાતું, ને દરદ પણ મટી ગયું. ધીરે ધીરે શરીરનો રંગ પણ બદલાયો. બે મહિનાની અંદર ડાકટરોએ કહ્યું, કે હવે તમે તદન સાજા થઇ ગયા છો.

જોસફ થોમસઃ—(ફિઝિકલ કલ્ચર ૧૯૨૧ એપ્રિલ) ૨૩ વર્ષનો આ યુવક અમેરિકન નૌકાસૈન્યમાં સિપાઇ હતો. તેને ગરમીનો રોગ થયો. પહેલાં સાધારણ

૧૯૨૨) આ સાઠ વર્ષનો ડોસો વર્ષો થયાં સંધિવાથી પીડાતો હતો. તેને ખીછાના ૫૨ ૨૩ દિવસના અપવાસ કરાવ્યા. અપવાસકાળમાં લકવાના હલકા હુમલા થાય; અપવાસ ન કરાવ્યા હોત તો તેનું મોત થાત. ૨૩ અપવાસ પહેલાંજ લકવો મટી ગયો અને સંધિવા પણ જતો રહ્યો.

ઇલાજોથી તે દબાઈ ગયો પણ બે મહિના પછી તે પાછો ઊભળ્યો. રોગનું જોર ભયંકર હતું. ડા. વોશરમેને એના લોહીનું દબાણ તપાસ્યું તો તે ૪૪ અંશ હતું. ત્યારે ડાકટરોએ સાલ્વર્સન (૬૦૬) ઇન્જેકશન, પારો અને પોટેશિયમ આયોડાઇડનો ઉપચાર ૯ માસ લગી ચાલુ રાખ્યો. પરિણામ એ આવ્યું, કે પેટ બરાબર કામ ન કરે, અને શરીર લોહી વિનાનું બની ગયું. છતાં લોહીના દબાણમાં કશો ફેર પડયો નહિ. એટલે તેણે નૈકાસૈન્યના ડાકટરને દવા કરવા ના કહી દીધી. વધુ ઉપાય કરવા કરતાં નોકરી છોડવાનું તેણે વધારે પસંદ કર્યું. તેને ૧૨ દિવસના અપવાસ કરાવવામાં આવ્યા. ૧૩મે દિવસે તેણે એક સફરજન ખાધું અને ત્યાર પછી ૧૩ અઠવાડિયાં દૂધ પર રહ્યો; અને સંપૂર્ણ રીતે સાજો થઇ ગયો.

જોની વેલ્સ—(૪ વર્ષનો છોકરો)—એને અસાધારણ પ્રકારનો ન્યૂમોનિયા (ત્રિદોષ) થયો હતો. ૬ દિવસ સુધી એને ખાલી પાણી કે લીંબુભેળેલાં પાણી પર રાખ્યો. ચોથે દિવસે તે બીછાના પર કે નીચેની જમીન પર રમવા લાગ્યો. પાંચમે દિવસે પાછો તાવ આવ્યો તેથી બીજા અપવાસ કરાવવા પડયા. શરૂઆતના ત્રણ દિવસમાંજ છાતીનું દરદ ઓછું થઇ ગયેલું. માત્ર તાવ સિવાય બીજી કશી ફરિયાદ ન હતી. એકજ અઠવાડિયાંમાં તે બાળક સારૂં થઇ ગયું.

એમ્બ્રોઝ ટાયલર—(ફિઝિકલ કલ્ચર, સપ્ટેંબર

૧૯૨૨) આ સાઠ વર્ષનો ડોસો વર્ષો થયાં સંધિવાથી પીડાતો હતો. તેને બીછાના પર ૨૩ દિવસના અપવાસ કરાવ્યા. અપવાસકાળમાં લકવાના હલકા હુમલા થાય; અપવાસ ન કરાવ્યા હોત તો તેનું મોત થાત. ૨૩ અપવાસ પહેલાંજ લકવો મટી ગયો અને સંધિવા પણ જતો રહ્યો.

એક સ્ત્રી—(ફિઝિકલ કલચર સપ્ટેંબર ૧૯૨૨) આ બહેનને અપચાનો રોગ હતો; શરીર અતિશય જાડું વધી ગયું હતું; તેણે ૩૫ અપવાસ કર્યા; તેમાં લગભગ અર્ધા દિવસો તો તેણે પાણી પણ લીધું નહિ. અપચાનાં લક્ષણો તેમજ બીજી બીમારીઓ બીલકુલ નાબૂદ થઇ ગયાં.

મિ. સી. સી. એચ. કોવેન—(ફિઝિકલ કલચર. સપ્ટેંબર ૧૯૨૨) આ ભાઇ વોરેન્સબર્ગ, ઇલિનોઇના રહીશ હતા. તે વર્ષોથી નાક અને ગળામાંના કફના દર્દથી પીડાતા હતા. તેમણે ૪૨ દિવસના અપવાસ કર્યા. અપવાસકાળમાં તેમનું ૩૦ શેર વજન ઘટી ગયું; છતાં તે દરરોજ પોતાની નોકરી પર જતા. અપવાસથી રોગ તદન મટી ગયો. અને જાણે પેટ નવુંજ ન બની ગયું હોય એમ તેમને લાગવા માંડયું.

મિ. મિલ્ટન રોથબર્ન—(ફિઝિકલ કલચર સપ્ટેંબર ૧૯૨૨); આ ભાઇ માઉન્ટ વરનોન ખાતે ન્યુયોર્કમાં રહેતા. શરીરનું વજન એટલું બધું હતું, કે તેને લીધે માથે લોહી ચડી જવાના રોગની (Apoplexy)

ધાસ્તી રહેતી હતી. તેમની વય ૫૪ વર્ષની હતી; અને અનાજનો વેપાર કરતા. તેમને ૨૮ દિવસના પૂરા અપવાસ કરાવ્યા. અને બે અઠવાડિયાં કેવળ શાકભાજીનું પાણી આપ્યું. તે દરમ્યાન ૪૨ રતલ વજન ઓછું થયું, અને બીમારીનો ભય ટળી ગયો. અપવાસ સમયે તેમના એક નોકરે કેટલાંક ફળો લાવીને તે ખાવા આગ્રહ કર્યો; પણ તેમણે કહ્યું, કે અત્યારે મને કોઈ ૧૦૦૦ ડાલર આપે તોયે એ ફળ ન ખાઉં.

એચ. એચ. એચ. તે ઉંમર વર્ષ ૩૧ (ફિઝિકલ કલચર, સપ્ટેંબર ૧૯૨૧) આને પેટનો કફ (Catarrh of Stomach) અને કબજિયાતનો રોગ હતો. ધીમે ધીમે ખોરાક ઓછો કરી એને શાકભાજીના પાણી પર રાખ્યો, અને પછી ૧લી જૂનથી ૩જી જુલાઇ સુધી ૩૩ દિવસના અપવાસ કરાવ્યા. ૫મીથી ૧૫મી જૂન સુધી જાણે આંતરડાં છોલાતાં હોય એમ લાગ્યું. ૩જી જુલાઈ પછી પાણી અને નારંગીનો રસ લેવાનું શરૂ કર્યું. શરૂઆતમાં વજન ૧૬૦ રતલ હતું. તે ૧૧૮ થયું. પણ અપવાસ છોડયા પછી પાછું વજન ઘટવા લાગ્યું. પાંચ અઠવાડિયાં પછી તે ૧૭૪ પૈાન્ડ થઇ ગયું, અને તેને પુષ્કળ શક્તિ આવી.

મિ. વિલિયમ્સ. એન. સી.—ઉંમર વર્ષ ૨૫ એને પરમીઓ (ગેનોરિયા) થવાથી અર્ધાંગ વાયુ થયો. તેથી બીછાનામાંથી ઉઠાતું બેસાતું પણ નહિ. તેણે ૫૪ દિવ-

સના લાંબા અપવાસ કર્યા. તે પહેલા અને પછીના ૪ દિવસ તે નારંગીના રસ પર રહ્યો. તેનું વજન ૧૫૫ પૈાન્ડ હતું તે અપવાસમાં ૪૦ પૈાન્ડ ઓછું થઈ ગયું. અપવાસ પૂરા થતાં પહેલાંજ તે ઓરડામાં હરી ફરી શકતો. અને એક અઠવાડિયા પછી લાકડીના ટેકાએ રસ્તા પર પણ ચાલી શકતો. બે અઠવાડિયાં પછી લાકડી વિના ચાલવા લાગ્યો. ધીએ ધીમે વજન વધવા લાગ્યું અને પાંચ અઠવાડિયાંમાં તો પહેલાં કરતાં ૧૦ ઔંસ વજન વધ્યું.

મિલર (એક વર્ષનું બાલક)—એના ઘરના ડાકટરે જણાવ્યું હતું, કે એને એક જાતનો ભયંકર લાલ તાવ છે. તેને ત્રણ દિવસ અપવાસ કરાવ્યા. પાણીની સાથે સહેજ નારંગીનો રસ આપવામાં આવતો હતો. આથી તે બીલકુલ સાજો થઈ ગયો.

કુમારી એ. એ. કેનેડા.—(ઉંમર વર્ષ ૨૮) એને પેટના અંગો ખસી જવાથી એક ભયંકર બીમારી લાગુ પડી હતી. શરૂઆતમાં ચાર દિવસ નારંગીનો રસ, આપી ૨૫ દિવસ પાણી પર અપવાસ કરાવ્યો; પછી ત્રણ દિવસ નારંગીનો રસ આપ્યો. ત્યાર પછી વર્ષોથી ન લાગી હોય એવી સખત ભૂખ લાગી. જે જીવન તેને ભારરૂપ હતું તે હવે આનંદમય લાગ્યું. ૩ મહિનામાં તો તેનું શરીર સુંદર અને સુડોળ બની ગયું અને નવ વર્ષથી કરમાઈ ગયેલું યૈાવન ફરી આવ્યું. હવે તે સંપૂર્ણ

તન્દુરસ્ત યુવતી બની ગઇ છે.

એમ. એ. એમ.—(દક્ષિણ કેરોલિના ઉ. ૬૮) એને આમાશય (Gastritis) અને કબજિયાતની ફરિયાદ હતી. અને જીભ પર ચાંદી પડી હતી. પહેલાં નારંગીનો રસ લીધાથી ચાંદી વધી ગઈ, ત્યારે ૩ અઠવાડિયાં કેવળ પાણી પર રહ્યો. ત્યાર પછી દસ દિવસ તેણે દૂધ લીધું. એટલે જીભ પરની ચાંદી અપવાસ સમયે મટી ગયેલી તે ફરી ઊભળી આવી. પાછા બે અઠવાડિયાં અપવાસ કર્યાં. પછી પાંચ અઠવાડિયાં દૂધ પીધું. તેથી ફાયદો લાગ્યો. દૂધ છોડયા પછી બે અઠવાડિયાં નારંગીના રસ પર રહ્યો. ને તે પછી તે બીલકુલ સાજો થઇ ગયો.

કુમારી ટી. એલ.—(ઉ. ૧૬ વર્ષ) એની ઊંચાઇ ૫ ફીટ ૭ ઇંચ હતી. વજન ૧૧૫ રતલ હતું. તેને ગળાના મસોડા અને બોચીના ભાગમાં ક્ષય થયો હતો. શરૂઆતમાં બે દિવસ નારંગીનો રસ લીધો. ત્યાર પછી તેને ૧૫ અપવાસ કરાવ્યા અને અંતમાં પણ બે દિવસ નારંગીનો રસ આપ્યો. ત્યાર પછી બે માસ લગી બાફ આપ્યો અને દૂધનો ખોરાક શરૂ કર્યો. બીમારી સમૂળગી મટી ગઈ. અને અવાજ પણ સૂરીલો બન્યો.

મિ. પી. એ.—(ઓબાહામા. ઉ. ૪૪ વર્ષ) એને એક જાતના મધુપ્રમેહ (Diabetes Mellitus) નું ત્રણ વર્ષ સુધી દરદ હતું. ફોલ્લા શિવાય રોગનાં બધાં લક્ષણ જણાતાં હતાં. એને ૩૧ અપવાસ પાણી પર કરા-

વ્યા. શરૂઆતમાં અને છેવટે ૪ દિવસ અંજીરનો રસ ભેળીને પાણી આપવામાં આવ્યું. દરરોજ થોડો સખત ઝાડો થતો. પરંતુ ૧૯મે દિવસે તે ન થયો. કારણ કે ૧૫મે દિવસે બે ઝાડા થયા હતા. ચોથા અઠવાડિયા સુધી શક્તિ ઘટવાને બદલે વધી અને પછી ઘટવા લાગી. તોયે નબળાઇ તો ન હતી જ. ત્યાર પછી તેને મલાઈ ઉતારી લીધેલા દૂધ પર રાખવામાં આવ્યો. રોગનાં બધાં લક્ષણો મટી ગયાં. પહેલાં વજન જોઇએ તે કરતાં ઓછું હતું તે અપવાસકાળમાં ૨૧ રતલ વધારે ઘટયું. પણ ચાર અઠવાડિયા પછી સરાસરી વજન થઇ ગયું.

આ બધાં ઉદાહરણો, હજારો કેસો પૈકી થોડાંક જ આપ્યાં છે. કદાચ અપવાસચિકિત્સાની તપાસ માટે દરેક વાચકને પોતાને મળતું આવતું ઉદાહરણ જાણવાની મરજી હશે; પણ અહીં આ કરતાં વધારે ઉદાહરણ આપવાને સ્થાન નથી, માત્ર રોગો માટે સર્વોત્તમ નહિ, તો સર્વોત્તમ પૈકી એક ઇલાજ અપવાસ છે એમ લોકોને સમજાવવાનો આ પુસ્તકમાં યત્ન કર્યો છે; તેનો ઉપયોગ કરવો કે ન કરવો એ વાચકની મુન્સફીની વાત છે.



કસરત, વિસામો અને સ્નાન

કેટલાક લોકો કસરત સંબંધે અતિશય આશાવાદી હોય છે. તેઓ એમજ સમજે છે, કે શરીરનો રોગ કાઢી નાખવામાં મદદગાર તરીકે દરેક ચિકિત્સામાં કસરતનો ક્રમ ખાસ હોવોજ જોઇએ. કારણ કે તેમની માન્યતા એવી હોય છે, કે વ્યાયામથી ન મટે એવો એકે રોગ જ નથી; અને અપવાસકાળમાં કાંઇ પણ હરકત વિના બધાંજ કામો થઇ શકે છે. પરંતુ આ વિચાર ભુલ ભરેલો છે. ને એથી તો કોઇ વાર ભારે સંકટમાં આવી પડવાનો સંભવ રહે છે. આંશિક કે નાના અપવાસમાં શારીરિક શક્તિઓ ઘટાડવાની કાંઇ પણ જરૂર રહેતી નથી; પણ લાંબા અપવાસ સંબંધે એમ હોતું નથી. ત્રીજા કે પાંચમા દિવસથી કસરત બંધ કરી દેવી જોઇએ. સાધારણ હાલવા ચાલવા શિવાયની બીજી કોઇ પણ કસરત ચાલુ ન રાખવી.

હાલમાં માલૂમ પડયું છે, કે એક ભાઈ અપવાસ-

કાળમાં નવ નવ માઇલ સુધી પ્રમાણુ કરતાં વધારે બોજો ઉપાડી ચાલવાની કસરત કરે છે. આથી સિદ્ધ થાય છે, કે અપવાસકાળમાં પણુ માણુસ સખત કસરત કરી શકે છે, પરંતુ મોટે ભાગે લાંબા અપવાસીઓ માટે એવી કસરત બહુ નુકસાનકર્તા અને કેટલીક વાર પ્રાણુ-ઘાતકજ નીવડે છે. કસરત કરનારને કસરતનું પૂરેપૂરૂં પદ્ધતિસર જ્ઞાન નથી હોતું ત્યારે તો વધારેજ ભય રહે છે. અપવાસમાં થાક અને સ્નાયુઓની શકિત પર કસરતનો આધાર રહે છે.

અપવાસમાં ચલાવવાની કસરત સર્વોત્તમ છે. ચાલવાની કસરત કરતાં પણુ શરીરનાં બધાં અંગોને વધારે કસરતની જરૂર હોય તો અવયવોને ઢીલા કરવા, તાણુવા કે આળસ મરડવા વગેરેની કસરત કરવી. શરીરમાં આળસ અને શિથિલતા માલૂમ પડે ત્યારે આવી કસરતોથી અવશ્ય ફાયદો માલૂમ પડે છે.

દરેક જગાએ ક્રિયા અને પ્રતિક્રિયા માલૂમ પડે છે. તેવીજ રીતે માનવ-યંત્રને પણુ પોતાના કાર્યની પ્રતિક્રિયાની આવશ્યકતા છે. તેથી હરેક વખતે અને ખાસ કરીને અપવાસકાળમાં અવશ્ય વિસામો કે આરામ લેવાની જરૂર છે. ક્રિયા અને પ્રતિક્રિયાની વચમાં તથા કસરત અને આરામની વચમાં એક પ્રકારનું પ્રમાણુ રાખવું પડે. દિવસમાં થોડો સમય આરામ માટે ફાજલ રાખવોજ જોઇએ. અને તે વખત ઘરની બહાર વીતાડવામાં આવે તો વધારે સારૂં. અનુકૂળ મોસમમાં જમીન

દસ વર્ષમાં ૩૮૧ અપવાસ

અપવાસ ૨૧ દિવસના થયા અને મને તેમાં ઘણો ફાયદો થયો. પહેલાં મને જે ઊઠવા બેસવાની મુશ્કેલી નડતી તે હવે બીલકુલ જતી રહી. તા. ૩૧ ઓકટોબરે ૨૧મો અપવાસ હતો. તે દિવસે નોકર આવ્યો ન હતો તેથી મારે નળ પરથી ૬ ઘડા પાણી ભરી લાવવું પડેલું. તેમાં મને જરા પણ કષ્ટ થયું નહોતું.

તા ૧લી નવેંબરે ૬ નારંગીનો રસ લઇ મેં અપવાસ છોડયા. તે દિવસે રાત્રે દસ વાગે એક એવો સખત ઝાડો થયો, કે તેવો તો ૨૧ દિવસના જુલાબ વખતે પણ નહોતો થયો. તેમાં કાળા રંગનો બહુ મળ નીકળ્યો, ને શરીર હલકું ફૂલ જેવું લાગવા માંડયું.

તા. ૨જીએ એક ડઝન નારંગીનો રસ લીધો. પરંતુ તેથી સંતોષ ન થયો અને વધુ ખાવાની ઇચ્છા થઇ. તા. ૩જીએ કેટલીય વાર મેં ૨૦ તોલા ગાયનું દૂધ અને એક ડઝન નારંગીનો રસ પીધો. તા. ૮મી નવેંબર સુધી દરરોજ એક શેર વધારે દૂધ અને ૬ નારંગીનો રસ લીધો. તા. ૯મીએ અઢી તોલા ભાત, ૪ શેર દૂધ અને ૬ નારંગીનો રસ લીધો. તા. ૧૦મી એ દૂધ અને રસ શિવાય દાળ અને ભાત ખાધાં. પરંતુ તેટલાથી પણ ખાવાની ઇચ્છા ઓછી થઇ નહિ.

તા. ૧૨મી નવેંબરે શરીરનું વજન કરાવ્યું તો ૧૪૨ા થયું. મને બરાબર સમજાયું, કે ઘણો ખોરાક લેવાથી ચરબી વધશે; અને થયું પણ તેમજ. જેમ જેમ ખોરાકનું પ્રમાણ વધતું ગયું તેમ તેમ શરીરનું વજન

વધતું ગયું.

ચરબી ફરીથી વધી અને ઊઠવા બેસવાની પાછી મુશ્કેલી નડવા લાગી. એટલે ઈ. સ. ૧૯૨૩ના જાન્યુઆરીથી ફરી અપવાસ શરૂ કર્યાં; અને તે ૩૪ દિવસે છોડયા. એવી રીતે અત્યારે સુધીમાં હું અગિયાર વાર લાંબા અપવાસ કરી ચૂકયેા છું. પણ મને તેથી હંમેશને માટે ફાયદેા જણાતેા નથી. તેા પણ જેટલેા વખત ફાયદેા થાય છે તેટલેા વખત સુખચેનમાં પસાર થાય છે; તેથી હું ફરીફરીને અપવાસ કરૂં છું. તેથી પ્રયેાગમાં શી ખામી છે અને ચરબી વધવી કેમ બંધ પડતી નથી તે હું હજી સમજી શકતેા નથી. તે કદાચ સારા દૂધના ખેારાકેજ થતું હેાય તેા પ્રભુ જાણે. પણ દૂધ મારાથી બંધ કરાતું નથી. કેાઈ અનુભવી ભાઇ મને એ બાબતમાં સલાહ આપશે તેા મારા પર ભારે ઉપકાર થશે.

લી. રામેશ્વરાનંદ



કરેલા અપવાસની અનુક્રમણિકા

(૧)	૧૧-૧૧-૨૨ થી	તા.	૩૧-૧૧-૨૨	સુધી ૨૧	અપવાસ
(૨)	૨૨-૧-૨૩ થી	,,	૧૪-૨-૨૩	,, ૩૪	,,
(૩)	૨૭-૮-૨૩ થી	,,	૨૫-૯-૨૩	,, ૩૦	,,
(૪)	૧૧-૧-૨૪ ,,	,,	૧૩-૨-૨૪	,, ૩૪	,,
(૫)	૧-૧-૨૫ ,,	,,	૩૧-૧-૨૫	,, ૩૧	,,
(૬)	૨૫-૬-૨૬ ,,	,,	૨૪-૭-૨૬	,, ૩૦	,,
(૭)	૧૫-૭-૨૭ ,,	,,	૨૩-૮-૨૭	,, ૪૦	,,
(૮)	૨૮-૭-૨૮ ,,	,,	૧૦-૯-૨૮	,, ૪૦	,,
(૯)	૧૮-૧-૨૯ ,,	,,	૨૩-૨-૨૯	,, ૪૦	,,
(૧૦)	૨૬-૭-૩૦ ,,	,,	૮-૯-૩૦	,, ૪૪	,,
(૧૧)	૩૦-૬-૩૧ ,,	,,	૧૪-૮-૩૧	,, ૪૫	,,

કુલ અપવાસ ૩૮૯



કેટલાક નામાંકિત વૈદ્યોની, ડાકટરોની હોમીઓપથી ચિકિત્સા પણ કરાવી, પરંતુ કાંઇ ફેર પડયો નહિ. ઊલટું શરદી વધવા સાથે શ્વાસ પણ ઊપડયો. હું લાચારીથી મહા કષ્ટે જીવન વીતાવવા લાગ્યો.

ખાંસી અને દમ પર ૨૫ અપવાસ

સને ૧૯૨૩માં એક વાર સવારે ૭ વાગે મારા એક સ્નેહીને ચરનીરોડ સ્ટેશને હું વળાવવા ગયો હતો. મૂશળધાર વરસાદ, ને સામે પવન પણ સખત વાતો હતો; એટલે ગાડી મળી નહિ તેથી ચાલતોજ ગયો. પાણીમાં ભીંજાવાથી સહજ શરદી થઇ અને ધીમે ધીમે તેણે ખાંસીનું ઉગ્ર સ્વરૂપ લીધું. પહેલાં કેટલીક પેટન્ટ દવાઓ લીધી, પછી દેશી વૈદ્યોના ઇલાજ કરી જોયા. છતાં કાંઇ ફાયદો થયો નહિ ત્યારે મુંબઇના નામીચા ડા. પોપટ પ્રભુરામ વૈદ્ય એલ. એમ. એન્ડ. એસ. જેમણે મને પહેલાં એક વાર ડબલ ન્યુમોનિયામાંથી પણ સાજો કરેલો, તેમના ઇલાજ શરૂ કર્યા. તેમણે ૨૬ દિવસ સુધી કાળજીપૂર્વક મારી સારવાર કરી પણ પ્રયત્ન નિષ્ફળ ગયો. અમરાવતીના પન્નાલાલજીની મારા પર ઘણીજ કૃપા. તેમણે મને સારવાર માટે અમરાવતી બોલાવ્યો. એટલે હું ૧૭મી નવેંબરે ત્યાં ગયો. ૨૬મી સુધી ત્યાં રહી

કેટલાક નામાંકિત વૈદ્યોની, ડાકટરોની હોમીઓપથી ચિકિત્સા પણ કરાવી, પરંતુ કાંઇ ફેર પડયો નહિ. ઊલટું શરદી વધવા સાથે શ્વાસ પણ ઉપડયો. હું લાચારીથી મહા કષ્ટે જીવન વીતાવવા લાગ્યો.

ત્યાર પછી મારા માયાળુ મિત્ર **ડા. વ્રજલાલ મેઘાણી** મને મરાઠા હોસ્પીટલમાં લઇ ગયા અને ત્યાં લગભગ એક મહિનો ઉપાય કર્યા. કેટલાય ઇંજેકશનો લીધાં ને દવાઓ કરી પણ વ્યર્થ.

પછી **ડા. પ્રાણજીવન મહેતાએ** મારું શરીર તપાસી કહ્યું કે મને પ્લુરસી થઇ હતી. દવા લખી આપી. દવા બજારથી મંગાવી ને ખાવી શરૂ કરી, પણ તેથી ફાયદો ન થતાં ઉલટો તાવ આવવાં માંડયો.

બીજે દિવસે **વૈદ રામેશ્વરાનંદને** મારા કષ્ટની વાત કરી. તેમણે મને લાંબા અપવાસ કરવાનો આગ્રહ કર્યો. મને સમજાવ્યું, કે અપવાસથી જરૂર ફાયદો થશે, ને આ મારો તાવ તો મને સૂચના કરી રહ્યો હતો, કે શરીરને ખોરાકની બીલકુલ જરૂર નથી. મને તેમના પર વિશ્વાસ તો હતોજ એટલે તેમની સલાહ મુજબ તા. ૨૨ મી જાન્યુઆરી ૧૯૨૪થી મેં અપવાસ શરૂ કર્યા.

અપવાસને પહેલે દિવસે એવી સ્થિતિ થઇ, કે આખી રાત હું ઊંધો પડી રહ્યો, શ્વાસ તો એટલો ચાલતો હતો, કે કોઇ સાથે વાત પણ કરાય નહિ. આ અસહ્ય દુઃખથી છૂટવા માટે રાત દિવસ હું તો મોતની રાહ જોઇ રહ્યો હતો. પણ બીજે દિવસે જરા ફાયદો

ખાંસી અને દમ પર ૨૫ અપવાસ

સને ૧૯૨૩માં એક વાર સવારે ૭ વાગે મારા એક સ્નેહીને ચરનીરોડ સ્ટેશને હું વળાવવા ગયો હતો. મૂશળધાર વરસાદ, ને સામે પવન પણ સખત વાતો હતો; એટલે ગાડી મળી નહિ તેથી ચાલતોજ ગયો. પાણીમાં ભીંજાવાથી સહજ શરદી થઇ અને ધીમે ધીમે તેણે ખાંસીનું ઉગ્ર સ્વરૂપ લીધું. પહેલાં કેટલીક પેટન્ટ દવાઓ લીધી, પછી દેશી વૈદ્યોના ઇલાજ કરી જોયા. છતાં કાંઇ ફાયદો થયો નહિ ત્યારે મુંબઇના નામીચા ડા. પોપટ પ્રભુરામ વૈદ્ય એલ. એમ. એન્ડ. એસ. જેમણે મને પહેલાં એક વાર ડબલ ન્યુમોનિયામાંથી પણ સાજો કરેલો, તેમના ઇલાજ શરૂ કર્યા. તેમણે ૨૬ દિવસ સુધી કાળજીપૂર્વક મારી સારવાર કરી પણ પ્રયત્ન નિષ્ફળ ગયો. અમરાવતીના પન્નાલાલજીની મારા પર ઘણીજ કૃપા. તેમણે મને સારવાર માટે અમરાવતી બોલાવ્યો. એટલે હું ૧૭મી નવેંબરે ત્યાં ગયો. ૨૬મી સુધી ત્યાં રહી

કેટલાક નામાંકિત વૈદ્યોની, ડાક્ટરોની હોમીઓપથી ચિકિત્સા પણ કરાવી, પરંતુ કાંઇ ફેર પડયો નહિ. ઊલટું શરદી વધવા સાથે શ્વાસ પણ ઊપડયો. હું લાચારીથી મહા કષ્ટે જીવન વીતાવવા લાગ્યો.

ત્યાર પછી મારા માયાળુ મિત્ર **ડા. વ્રજલાલ મેઘાણી** મને મરાઠા હોસ્પીટલમાં લઇ ગયા અને ત્યાં લગભગ એક મહિનો ઉપાય કર્યા. કેટલાય ઇંજેકશનો લીધાં ને દવાઓ કરી પણ વ્યર્થ.

પછી **ડા. પ્રાણજીવન મહેતાએ** મારૂં શરીર તપાસી કહ્યું કે મને પ્લુરસી થઇ હતી. દવા લખી આપી. દવા બજારથી મંગાવી ને ખાવી શરૂ કરી, પણ તેથી ફાયદો ન થતાં ઉલટો તાવ આવવાં માંડયો.

બીજે દિવસે **વૈદ રામેશ્વરાનંદને** મારા કષ્ટની વાત કરી. તેમણે મને લાંબા ઉપવાસ કરવાનો આગ્રહ કર્યો. મને સમજાવ્યું, કે ઉપવાસથી જરૂર ફાયદો થશે, ને આ મારો તાવ તો મને સૂચના કરી રહ્યો હતો, કે શરીરને ખોરાકની બીલકુલ જરૂર નથી. મને તેમના પર વિશ્વાસ તો હતોજ એટલે તેમની સલાહ મુજબ તા. ૨૨ મી જાન્યુઆરી ૧૯૨૪થી મેં ઉપવાસ શરૂ કર્યા.

ઉપવાસને પહેલે દિવસે એવી સ્થિતિ થઇ, કે આખી રાત હું ઊંધો પડી રહ્યો, શ્વાસ તો એટલો ચાલતો હતો, કે કોઇ સાથે વાત પણ કરાય નહિ. આ અસહ્ય દુઃખથી છૂટવા માટે રાત દિવસ હું તો મોતની રાહ જોઇ રહ્યો હતો. પણ બીજે દિવસે જરા ફાયદો

૧૪ વર્ષના છોકરાના ૨૬ ઉપવાસ

દુઃખ આવે છે ત્યારે સામટાં આવે છે. ખાંસી અને શ્વાસથી હું પીડાતો હતો, ત્યારે મારા પુત્ર ચિ૦ હેમચંદ્રને ટાઇફોઇડ તાવ આવ્યો. વૈદે એને એરંડિયાનો જુલાબ આપ્યો; એટલે એની તબિયત વધારેજ બગડી. તેથી પૂજ્ય રામેશ્વરાનંદજીની સંમતિથી એને લાંબા અપવાસ કરાવવાની વ્યવસ્થા કરી. તા. ૧૮મી જાન્યુઆરી ૧૯૨૪થી ૧૬ અપવાસ કરાવ્યા, ત્યાર પછી તા. ૩થી ૧૫ સુધી થોડું દૂધ આપવામાં આવ્યું. પરંતુ તાવ તૂટયોજ નહિ, એટલે ફરી તા. ૧૬થી ૨૫ ફેબ્રુઆરી સુધી પાછા અપવાસ કરાવ્યા. તોયે તાવ મટયો નહિ. પાછું દૂધ શરૂ કર્યું, તે ૧૯મી માર્ચ સુધી ચાલુ રાખ્યું. આખરે તાવ નીકળી ગયો એટલે છેવટે ૨૦મી માર્ચે દૂધ ભાત ખાવા આપ્યાં.

આમ ૧૪ વર્ષના છોકરાએ કોઇ પણ પ્રકારની ખાસ મુશ્કેલી વિના ૨૬ સંપૂર્ણ અપવાસ કર્યાં. અને ૨૬ દિવસ દૂધ પર રહ્યો. આથી વાચકવર્ગ સમજી શકશે, કે લાંબા અપવાસ કરવામાં જરા પણ કષ્ટ વેઠવું પડતું નથી.

નાથુરામ પ્રેમી

૪૬ દિવસના અપવાસ

તા. ૨૦મી જૂન ૧૯૩૨ના દૈનિક પત્ર "અર્જુન" માં છપાયું હતું, કે મિ૦ આલબર્ટ બીટ નામે એક ગૃહસ્થ બીમાર પડયા ને કેમે કરી તેમને રોગ મટે નહિ. ૨૮ દિવસ સુધી તેઓ પથારીવશ રહ્યા. આખરે તેમણે ખોરાક લેવાનું છોડી દીધું, અને પાણી પર રહેવા માંડયું. ચાર અઠવાડિયા પછી તેઓ બહુ અશક્ત બની ગયા. તેમનાથી બીછાનામાંથી ઊઠી પણ શકાતું નહિ. શરીર હાડપિંજર બની ગયું. ૪૬ દિવસમાં તેમનું દરદ સમૂળગું મટી ગયું. અને તબિયત એટલી બધી સુધરી ગઈ, કે અચ્છા પહેલવાન જ બની ગયા. રોગ મટી ગયા પછી તેમને લાગ્યું, કે હવે હું ઓછામાં ઓછો ૧૨૦ વર્ષ સુધી જીવીશ; પણ ૬ વર્ષ બાદ મોટરનો એક અકસ્માત થતાં તે મરણ પામ્યા. તેમની વિધવા અને સગાંસંબંધીઓ કહેતાં, કે આવો અકસ્માત ન થયો હોત તો તેઓ અવશ્ય લાંબો સમય જીવી શકત.

સમાપ્ત



ગાંડીવની કુમારમાલા : : ૨

પૂછડિયાના પ્રદેશમાં



ચાર ગુજરાતી જુવાનડાને મન થઇ જાય છે કે શિર સાટે કંઇ શોધ ખોળ કરવા નીકળી પડવું....અને એ ચાર મરણિયાની નીકળેલી ટોળી કંઇ કંઇ વિઘ્નો અને સંકટો વટાવીને એક નવીજ જાતની પ્રજાના અજબ પ્રદેશમાં જઇ પહોંચે છે અને ત્યાં અદ્દભુત અનુભવો મેળવે છે. એ રસભર કથા એટલી તો તનમનાટભરી છે, કે તમારૂં રૂંવેરૂંવું ખડું થઇ જાય, અને નસેનસમાં શૂરાતન જાગે.

કિં. ૦—૮—૦

ટપાલ ખર્ચ જુદું.

ગાંડીવ

ખાસ ભજવવાની નજરે લખેલાં
ભજવવાં જેવાં–ભજવવાં સહેલાં
ભજવાયલાં ને સફળ નીવડેલાં
ભજવવાની સૂચનાઓ સાથે
ભજવવાની છૂટ સાથે
નાટિકાઓ—પ્રહસનો—એકપાત્રકો
સવાદો— સંવાદિકાઓ—નાટકોની

ચાલો ભજવીએ ગ્રંથમાળા

ભાગ ૧ લો ૦—૪–૦
ભાગ ૨ જો ૦–૧૦–૦
ભાગ ૩ જો ૦—૮–૦
ભાગ ૪ થો ૦–૧૨–૦
ભાગ ૫ મો ૦—૮–૦
ભાગ ૬ ઠ્ઠો ૦—૮–૦
ભાગ ૭ મો ૦–૧૦–૦
ભાગ ૮ મો ૦—૮–૦
ભાગ ૯ મો ૦–૧૦–૦
ભાગ ૧૦ મો ૦—૪–૦

આખો સટ ૫) રૂ.માં ટ. ખ. જુદું
વાચન સાહિત્ય તરીકે પણ
આ નાટ્યપુસ્તકોનું મૂલ્ય ઓછું
અંકાતું નથી, એ એની વિશિષ્ટતા છે
ગાંડીવ

પ્રોફેસરના દીકરાની જીદ

લહેરીપૂરા, હનુમાન પોળ
વડોદરા: ૧-૯-૩૪

"આપના ગાંડીવ માટે મારે કોઈની ભલામણની જરૂર નથી ગાંડીવ પોતેજ એટલું સરસ છે કે મારા બાળકને આપનું 'ગાંડીવ' ખૂબ ગમી ગયું છે અને તેમાંયે ચિત્રમય કાગળ જોઇને તે ખુશ ખુશ થઈ ગયો છે.
મારા પર પત્રોનો બોજો જરા વધારે પડતો છે, તોપણ મારા બાળકની ઇચ્છાનુસાર ગાંડીવનો ગ્રાહક થયો છું જ એમ માની લેજો.
મારો બાળક કહે છે કે જો બાળમાસિકો પાછળ તમને 'ખર્ચ' વિશેષ થતો હોય તો હવે "xxxx" કે "xxxx" બંધ કરો. પણ ગાંડીવ તો જરૂર મંગાવો. હું એકેય બાળમાસિક બંધ કરવાનો નથી. બીજે કાંઈ કાપકૂપ કરીશું, પણ બુદ્ધિજન્ય વિનોદ બાળકોને આપવા પ્રયત્ન કરીશું"

રામચંદ્ર પ્ર. પંડયા